

İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.



BBT Aylık Bülteni · Mart / Nisan 2023 #19

**Milyonlarca  
Yıldız Ve Ay**

**Āyurveda:  
Günlük & Mevsimsel  
Yaşam ve Beslenme  
Düzeni**

**Yoga ve Sağlık:  
Gri Madde ve Yoga**

**Mat Üzerinde:  
Hanumānāsana**

**Mutfakta bu ay:  
Elmalı Kurabiye**

**Dünyanın  
En Ünlü Kişisi!**

**Şöhret, ün,  
tanınırlık,  
bilinirlik;**

**kazanç mı  
yoksa kayıp mı?**

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare





Śrī Śrīmad  
A.C. Bhaktivedanta Svāmī  
Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu  
Kurucu Ācāryası

Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda (1896-1977) kadim *Gauḍīya Vaiṣṇava* geleneğini Batı'ya taşıdı. 1966 yılında Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'nu kurdu. Onun yönetimi altında bu topluluk; āśramalar, okullar, hastaneler, çiftlik toplulukları, sosyal sorumluluk projelerinden oluşan pek çok farklı alanda tüm dünya çapında yayılan bir hareket oldu. Kitapları Vedik felsefe, teoloji, edebiyat ve kültürünü mükemmel bir şekilde yansıtmaları nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

İNSAN HAYATININ AMACI MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

# BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni · NİSAN / MART 2023 / #19

## Sanskrit Telaffuz Rehberi

Yüz yıllar boyunca Sanskrit dili farklı alfabelerde yazılmıştır. Hindistan'ın her yerinde farklı yazılış biçimleri yaygın bir şekilde kullanılır, buna anlamı “devaların veya tanrıların kent yazısı” olan devanāgarī denir. Devanāgarī alfabesi on üç sesli, otuz beş sessiz olmak üzere kırk sekiz karakterden oluşur. Eski Sanskrit grameri özlü dil bilimi kurallarına göre düzenlenmiş ve bu düzen tüm Batı dilbilimcileri tarafından kabul edilmiştir. Bu bültende, Sanskrit dilinin her sesinin telaffuzunun belirtilmesi için dil bilimcilerin kabul ettiği sistem olan “transliterasyon” sistemi kullanılmıştır. ■

**ā,ī,ū** – üzerinde çizgi olan sesli harfler, iki ses olarak uzun bir şekilde telaffuz edilir.

**e** – bey kelimesindeki gibi **ey** olarak,

**o** – o ve u harflerinin yan yana gelerek **ou** olarak söylenmesidir.

**ai** – a ve i kelime içinde yan yana geldiğinde ay olarak telaffuz edilir.

**c** – Türkçedeki ç harfi gibi okunur.

**h** – mısranın sonuna geldiğinde bir önceki harf tekrar eder, ah=aha, ih=ih.

**j** – c olarak okunur.

**r** – rica kelimesindeki **ri** olarak telaffuz edilir.

**ñ** – İngiliz kelimesinde olduğu gibi n boğazdan söylenir.

**ñ, ṅ** – kan kelimesindeki **n** sesi gibi dil ile dış arasında söylenir.

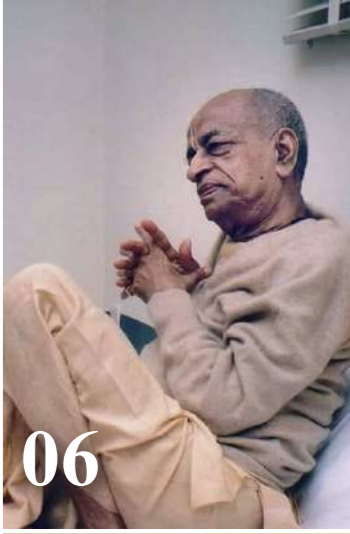
**ś, ṣ** – ś sesi ile aynıdır.

## İÇİNDEKİLER

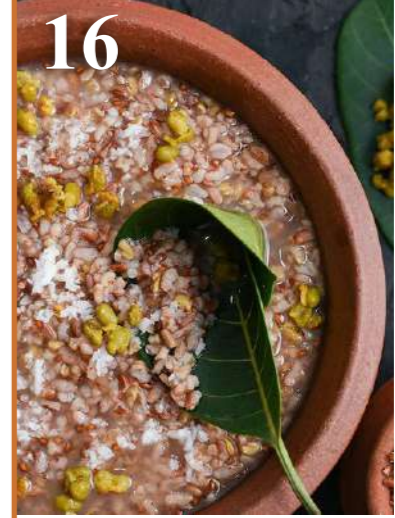
- 06** Śrīla Prabhupāda Konuşuyor: Śrīmad-Bhāgavatam 1.8.38
- 12** Milyonlarca Yıldız Ve Ay
- 16** Āyurveda'ya göre Günlük & Mevsimsel Yaşam ve Beslenme Düzeni
- 20** Dünyanın En Ünlü Kişisi!
- 24** Şöhret, ün, tanınırlık, bilinirlik; kazanç mı yoksa kayıp mı?
- 28** Bhakti-Yogiler ile Sohbetler: Navīna-kumārī Devī Dāsī
- 32** Yoga ve Sağlık: Gri Madde ve Yoga
- 36** Mat Üzerinde: Hanumānāsana
- 40** İdeal İnsan: Ahimsā
- 48** Bhakti Mutfağı: Elmalı Kurabiye
- 52** Yogī Takvimi
- 54** Goranga Yoga Etkinliklerimiz



12



06



16



24



22



36



48





## BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni

Mart/Nisan 2023 #19

© BBT Türkiye

### Editör:

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa /  
Sāttvika Dāsa

### Koordinatör:

Candramālā Devī Dāsī

### Tasarım:

Navīna-kumārī Devī Dāsī

### Tasarım Asistanı:

Dhanyā Devī Dāsī

### Tashih:

Meghāambarī Devī Dāsī /  
Dīna-bandhu Dāsa

### Etkinlikler:

Nāvika-Kṛṣṇa devī dāsī

**Takvim:** Dhanyā Devī Dāsī

# Namaste!

Sāttvika Dāsa, Editör

Tanıyorum öyleyse varım! Biliniyorum öyleyse varım! Ünlüyüm öyleyse varım!

Tanınır, bilinir, ünlü olmak neden pek çok kişi için bu denli önemlidir? Özellikle günümüzde sosyal medyanın getirdiği avantajla pek çok kişi kolay bir şekilde tanınır hale gelmekte. Tanınır olmanın pek de kıstası olmadığını görüyoruz. Çok düşük davranışlar bile bu yolla kişiyi popüler yapıyor.

Bu sayıda kapsamlı şekilde bilinirlik, şöhret ve ünün ne olduğu üzerine odaklanmak istedik. Çünkü her birimizin içinde az veya çok bilinme isteği vardır.

Bu, büyük kalabalıklar için olmak zorunda değildir her zaman. Kendi sosyal çevremizde de varlığımızın belirgin olmasını isteriz. Pek çok şey bunu sağlayabilir, yetenek, kariyer, zekâ, güzellik, erdemli nitelikler vs. Bu bağlamda “neden bilinir olmak isteriz?” diye sorduğumuzda en masum yorum her insanın ilişki kurma ve sevilme ihtiyacı içerisinde olduğudur. Bunun yanında maddi beklentiler

için sarf edilen çabadan bahsetmiyorum bile.

Fakat şunu hatırlamalıyız ki sahip olduğumuz her şey sonludur. Beden son bulunca her şey gidecektir. O halde neden beden eksenli bir yaşam sürdürüyoruz? Neden Ruh’un kendisini merkeze koyarak yaşamayalım?

Ancak bu türden bir yaklaşım kişiyi, ebedî bir şekilde arzuladığı konuma götürebilir; ebedî bilgi ve

mutluluk diyarına. Bu zaman ve mekân atmosferinde, kişi, çok ünlü birini tanıyacak ve onun tarafından bilinecektir. O kişiyi tanıdıktan sonra geriye başka isteğin kalmayacağını bilmemiz gerekiyor. Bu ünlü kişi kim acaba?

Bu sayıda hep beraber O kişi hakkında duyalım mı?

*Hare Kṛṣṇa!*



# Śrīla Prabhupāda Konuşuyor:



## Śrīmad-Bhāgavatam 1.8.38

Çeviri: Candramālā Devī Dāsī

### Pradyumna:

*Om namo bhagavate vāsudevāya.  
Om namo bhagavate vāsudevāya.  
Om namo bhagavate vāsudevāya.*  
[kıtayı söyler] [adananlar tekrar eder]  
*ke vayan nāma-rūpābhyām  
yadubhiḥ saha pāṇḍavāḥ  
bhavato 'darśanam yarhi  
hr̥ṣṭkāṇām iveśituh*  
[SB 1.8.38]

Çeviri: “Yaşayan ruhun yok olmasıyla belirli bir bedenın adının ve ününün sona ermesi gibi, benzer şekilde, bize bakmazsanız, Pāṇḍavalar ve Yadular ile birlikte tüm ünümüz ve faaliyetlerimiz bir anda sona erecektir.”

**Prabhupāda:** Yani bu sadece Pāṇḍavalar için değil, hepimiz için geçerli. Biri öldüğünde, büyük bir adam, büyük bir bilim adamı, büyük bir politikacı, büyük bir filozof öldüğünde, büyük bir isim, “Nixon, Sir Isaac Newton veya...” bunlar isimdir. *Nāma-rūpābhyām*. *Nāma* isim demek ve *rūpa* da form.

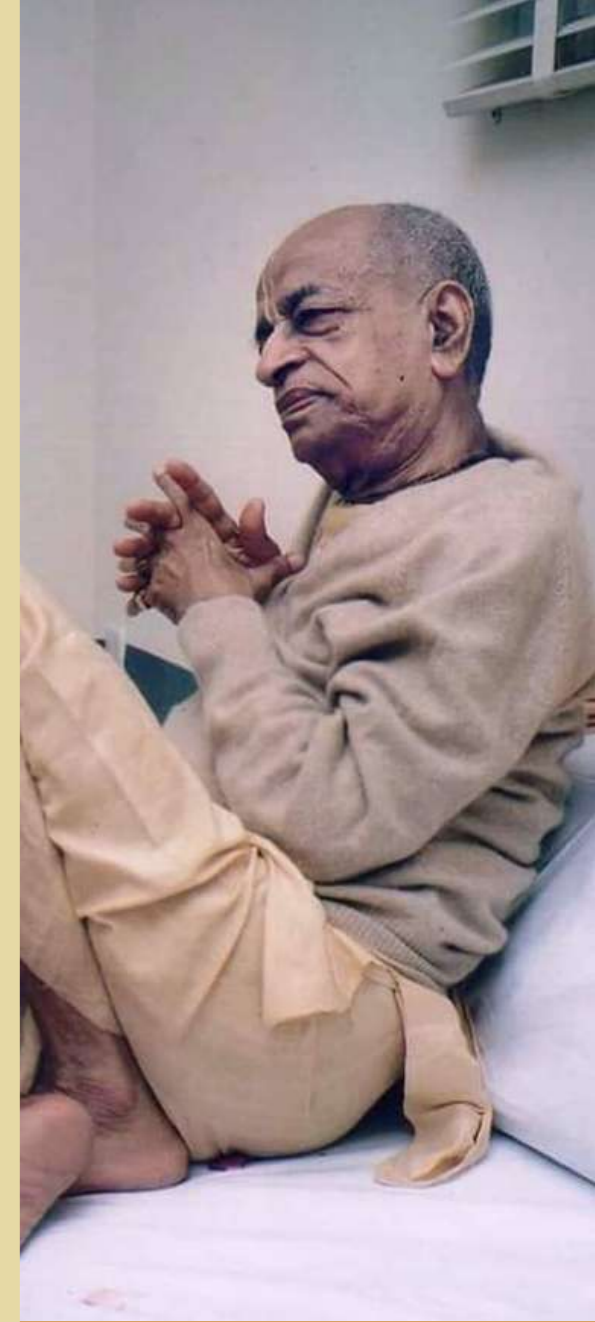
**Yaşadığımız sürece, adımız, ünümüz, formumuz, faaliyetlerimiz şanlı, çok güzel. Ve hayat biter bitmez kimsenin umurunda olmaz; bir madde yığını olur, hepsi bu. İnsan yaşarken, büyük bir kişi olabilir, kimse onun önüne geçemez veya ona dokunamaz, çok fazla koruması olabilir. Ama aynı kişi, öldüğünde, yerde yatıyorsa, biri yüzüne tekme atsa, kimsenin umurunda olmaz, onun işi bitmiştir.**

Öyleyse şunu anlamalıyız ki, ruhun ayrılmasından sonra bu sözde büyük adın, büyük şöhretin, önemli bedenın hiçbir değeri kalmaz. Peki ruh nedir? Ruh Kṛṣṇa'nın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle enerjimiz Kṛṣṇa'nındır. Yani enerji çekildiğinde veya Kṛṣṇa orada olmadığına... Kṛṣṇa'nın enerjisi ve Kṛṣṇa'nın hiçbir farkı yoktur. *Śakti-śaktimator abhedah* [*Brahma-sūtra*]. Tıpkı güneş gibi. Güneş *śaktimāndir*, enerji kaynağıdır ve güneş ışığı enerjidir. Yani, güneş ışığı orada olduğu sürece, güneş oradadır. Güneş orada olmadığına, güneşin enerjisi de orada değildir. Benzer şekilde Kṛṣṇa, Kṛṣṇa içimizde olduğu sürece, bu bedende...

Kṛṣṇa'nın enerjisi... Māyāvādī filozofları, enerjiyi kabul etmezler. Basitçe, enerjinin kaynağını gayrişahsi olarak kabul ederler. Hayır. Hem enerjiyi hem de enerjinin kaynağını kabul etmeliyiz. *Śakti-pariṇāma*. *Śakti*, enerji demektir. Enerji sayesinde, her şey devam eder. Enerjinin kaynağı uzaktır. Tıpkı güneş gibi, çok kolay bir şekilde anlayabiliriz; örnek hemen önümüzde. Güneş oradadır, Güneş ışığı oradadır ve Güneş küresinin içinde güneş yarı tanrısı vardır. Ama biz sözde bilim adamları, 93.000.000 mil öteden Güneş'i inceliyoruz ve Güneş'i inceliyor olmaktan büyük gurur duyuyoruz.

Güneş'i incelediyse, neden oraya gitmiyorsunuz? Oraya gidin ve güneş gezegenine girin. Bu maddi bir şey. Ve spiritüel olan şeye ne demeli?

Güneş ışığı işini yapıyor çünkü Güneş küresi orada, güneş yarı tanrısı orada. Benzer şekilde, maddi enerji de işini yapıyor. Toprak, su, ateş, hava, eter, zihin, zekâ ve egodan oluşan bu kozmik tezahür... Bunlar, bu maddi tezahürün sekiz bileşenidir. Yani bu sekiz maddi element, enerjidir, ayrılmış enerjidir. *Bhinnā me prakṛtir aṣṭadhā* [Bg. 7.14]. Ve enerjinin kaynağı, bu enerjinin arkasında olduğu için... Tıpkı elektrik gücü gibi. Biz elektrik gücünü kullanıyoruz ama bu elektrik gücünün arkasında santral ve gücü üreten bir mühendis var. Ahlaksızlar, bunu anlamıyorlar. Onlar sadece gücü görüyorlar. Ama gücün arkasında gücü yaratan, gücün kaynağı vardır. Bunu anlamıyorlar. Bu nedenle Kṛṣṇa gelir ve “Ben gücün kaynağıyım. Bu gücün arkasında olan Kişiyim” der. Kṛṣṇa bizzat gelir, çünkü bizim Kṛṣṇa'yı göreceğiz gözümüz yok, Kṛṣṇa'yı da anlayamayız. Bu nedenle gelir. Biz sadece Tanrı üzerine düşünüyoruz. Tanrı'nın sureti nasıldır? Tanrı çok yaşlı biri olmalı. Milyonlarca yıl önce yarattığına göre çok yaşlı biri olmalı. Bu bizim düşüncemiz. Sonra böyle devam ediyoruz. Bu nedenle Tanrı karşımıza



**Ruhun ayrılmasından sonra bu sözde büyük adın, büyük şöhretin, önemli bedenın hiçbir değeri kalmaz. Peki ruh nedir? Ruh Kṛṣṇa'nın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle enerjimiz Kṛṣṇa'nındır.**



**Tanrı'yı göremiyorsanız bile, Tanrı'nın enerjisini görüyorsunuz. Tıpkı elektrik santralini ve santralin içindeki elektriği üreten mühendisi görememeniz, ancak elektriği birçok şekilde kullanarak onu anlamanız gibi.**

gelir = “İşte Tanrı nedir görün.” O çok nazik. *Yadā yadā hi dharmasya glānir bhavati bhārata* [Bg. 4.7]. Tanrı buraya bizzat Kendisi gelir. Tıpkı *Bhagavad-Gītā* gibi, talimatlarını arkasında bırakır. Arkasında bunları izah edebilecek adananlarını bırakır. Ama yine de çok inatçıyız, Tanrı'yı kabul etmiyoruz.

**Tanrı oradadır; Tanrı'nın enerjisi oradadır. Tanrı'yı göremiyorsanız bile, Tanrı'nın enerjisini görüyorsunuz. Tıpkı elektrik santralini ve santralin içindeki elektriği üreten mühendisi görememeniz, ancak elektriği birçok şekilde kullanarak onu anlamanız gibi.** Mutfakta kullanıyorsunuz, yer temizliğinde kullanıyorsunuz ve birçok şey için kullanıyorsunuz. Kayıt cihazınız, her şey. Özellikle ülkenizde her şey elektrikli. Öyleyse kişi bu elektriğin nereden geldiğini sorgulamalı çünkü zekâ budur.

Yani araştırma yaparsanız, bu zekice bir araştırma olur. Sonra elektrik santralini bulursunuz. Benzer şekilde, bu santrali kimin çalıştırdığı konusunda daha fazla inceleme yaparsanız, bir insana ulaşırsınız. O gayrişahsi değil; o bir şahıstır. Elektrik gayrişahsidir. Hatta santral bile gayrişahsidir. Ama her şeyin arkasındaki o kişi, bir şahıstır.

Bu nedenle Tanrı bir kişidir. Mantıklı sonuç budur. O nasıl gayrişahsi olabilir? Gayrişahsi olanın beyni yok. Tıpkı şu anda icat ettiğimiz pek çok makine gibi, çok harika makineler. Ama makine beyin değildir. Operatör beyindir. Bunu neden anlamıyorlar?

Bu nedenle Kṛṣṇa şöyle der: “*Mayādhyakṣeṇa prakṛtiḥ sūyate sa-carācaram*” [Bg. 9.10]. “Bu maddi kozmik tezahürün harika olan etki tepkisini veya enerjisini görüyorsunuz. Ama onların bağımsız olarak çalıştıklarını düşünmeyin. Hayır. Arkasında Ben varım.” Peki bunu anlamanın neresi zor? Ya da örnekten de anlayabileceğiniz gibi, bu şeylerin arkasında iyi bir beyin olmadan işler nasıl güzelce devam edebilir? Sonuç budur. *Mayādhyakṣeṇa*. Ve Kṛṣṇa ayrıca şöyle der: “*Mayā tatam idam sarvam avyaktamūrtinā*” [Bg. 9.4]. *Avyakta*.

*Avyakta* da bir form olan *mūrtidir*. Tıpkı gökyüzü gibi. Gökyüzü *avyaktadır*, tezahür etmez ama onun da bir formu, yuvarlak bir formu vardır, evren. Form olmadan hiçbir şey yoktur. Her şeyin bir formu vardır. Sözde gayrişahsi, bu da bir formdur. Tıpkı okyanusa gittiğinizde göreceğiniz gibi, bir form büyük bir daire görürsünüz. Bu da formdur. Formun olmadığını nasıl söyleyebilirsiniz?

Yani bu formsuzluk *nirviṣeṣa... nirviṣeṣa-*

*sūnyavādi*. Bunların hepsi aptallık. “Sıfır”, “gayrişahsi” tamamen aptallıktır. **Bu gayrişahsi özelliğin ve sözde sıfırın arkasında yüce bir suret vardır. O da Kṛṣṇa'dır. Īśvaraḥ paramaḥ kṛṣṇaḥ sac-cid-ānanda-vigrahaḥ** [Bs. 5.1]. **Īśvara yönetici demektir. Yöneten doğa değildir. Gerçek yönetici Kṛṣṇa'dır.** *Brahma-saṁhitā*'da şöyle der: “*Ichānurūpam api yasya ca ceṣṭate sā.*” *Prakṛti. Prakṛti Durgā*'dır. O'nun Govinda'nın yönetiminde çalıştığı söyleniyor. Nasıl çalışıyor? Tıpkı gölge gibi. Eline bakarsın ve gölgesi yerdedir. Elin hareket eder ve gölge de hareket eder.

Benzer şekilde, hareket vardır. Bu bilimsel gerçektir. Tüm bu tezahürün arkasında..., bir hareket var. Ve bu hareketi kim düzenledi? Dün bu örneği veriyordum, tıpkı demiryolu hattındaki büyük, büyük vagonların manevrası gibi. Motor, hareketi veriyor, vagonu itiyor, diğerini de itiyor vs. Bunu görmüş olabilirsiniz. Yani hareket veren Kṛṣṇa'dır. Aksi takdirde çok çok büyük bir isim veya çok çok büyük bir form ve kıyafet verebilirsiniz ama bunların hiçbiri işe yaramaz. Faydasızdır.

Bu Kuntī tarafından açıklanıyor: “Biz çok büyüğüz. İnsanlar bizim Pāṇḍava olduğumuzu söylüyor. Benzer

şekilde ünlü de olduk. Nasıl oldu bu? Çünkü Sen bizim arkadaşımızsın.” Kṛṣṇa, Pāṇḍavaların dostudur. Kṛṣṇa özellikle Arjuna'nın arkadaşıdır. Bu nedenle Arjuna çok büyük bir savaşçıdır. Muazzam bir gücü vardır. Kuntī biliyor ki “Oğullarımın, Pāṇḍava olmanın değeri nedir? ‘Ah, Pāṇḍavalar çok büyük savaşçı ve kahramanlardır’ diyorlar.” Benzer şekilde, *yadubhiḥ. Yadubhiḥ.*

Kṛṣṇa, Yadu hanedanında doğdu. Bu zaten açıklandı. Yani Kṛṣṇa Yadu hanedanını ünlü bir hanedan yaptı çünkü O, o ailede doğdu. Bu nedenle burada iki kelime kullanılır = *yadubhiḥ saha pāṇḍavāḥ*. Pāṇḍavalar ünlüdür ve Yadu hanedanı da ünlüdür. *Ke vāyam*. “Biz neyiz? Değerimiz nedir?” *Ke vāyam nāmarūpābhyām* [SB 1.8.38] = “Sadece sözde bir isim ve sözde suret. Aksi takdirde, Sensiz hiçbiri işe yaramaz. Hiçbir değeri yok.” *Ke vāyam*.

Yani insanlar bunu anlamıyor. Güzel bir vücuda ve güzel bir isme sahip olmaktan gurur duyuyorlar. “Ben Amerikalıyım”, “Hindistanlıyım”, “Ben buyum”, “Ben Almanım.” Peki nedir bu Alman, Amerikan, Hindistanlı? Sahte bir isim ve sahte bir suret, hepsi bu. Hiçbir değeri yok. Kṛṣṇa'yı çıkartın, her şey sıfır olur. Bu gerçek. Ama insanlar o kadar ahmak ki bu gerçeği anlamıyorlar.

Kim inkâr edebilir? Amerikan bedeninin veya Hindistanlı bedeninin veya iyi ismin veya büyük bir ismin, bilinci yoksa, o zaman değeri nedir? Değersiz. Bu nedenle şöyle denir,

*bhagavad-bhakti-hīnasya jātih japas tapaḥ kriyā aprāṇasya hi dehasya maṇḍanaḥ loka-rañjanam* [*Hari-bhakti-sudhodaya* 3.11]

Yani Kṛṣṇa bilinci şu anlama gelir... Bilinç oradadır. Bu Kṛṣṇa bilincidir. Kṛṣṇa'yı unuttuk; bu nedenle basitçe “bilinç” diyoruz. Gerçek bilinç, Kṛṣṇa bilinci demektir, çünkü Kṛṣṇa olmadan bilince sahip olamazsınız. Bu nedenle doğru isim “Kṛṣṇa Bilinci”dir, “bilinç” değil. Doğru isim Kṛṣṇa Bilinci'dir. Tıpkı güneş olmadan güneş ışığının olamaması gibi? Bu nedenle “ışık” değil, “güneş ışığı” diyoruz. Güneş ışığı.

Bu nedenle bilinç var olur olmaz bu Kṛṣṇa bilinci olmalıdır. Bir kişi Kṛṣṇa'yı çıkarırsa, o bir ahmaktır. Bilinç, Kṛṣṇa bilinci demektir. Işık, güneş ışığı anlamına gelir. Güneş olmadan Güneş ışığı nasıl olabilir? Benzer şekilde bilinç, Kṛṣṇa bilinci demektir. Kṛṣṇa olmadan bilinç nasıl olabilir? Nasıl Kṛṣṇa bilinci olabilir?

Yani adananların beyinleri var. Anlıyorlar. Tıpkı Kuntī gibi = “Bizim değerimiz nedir... Biz çok büyüğüz, büyük kişileriz, Pāṇḍavalar,



Yadular. Değeri nedir?” Bu nedenle, bunu kabul ediyor: *ke vayan nāma-rūpābhyām* [SB 1.8.38]. “Sadece büyük bir ismin ve suretin hiçbir değeri yok.” *Bhavataḥ adarśanam*. Çünkü Kṛṣṇa veda ediyordu, ayrılıyordu. Pişmanlık duyan Kuntī, “Sen gideceksin. Seni göremeyeceğiz. Seni göremezsek, o zaman ismimizin, şöhretimizin değeri nedir?”

Bu yüzden üzülüyor, *yarhi hr̥ṣīkāṇām iva īsituh*. Tam olarak duyular gibidir. Şimdi duyusal zevkin peşindeyiz. Bu maddi dünya, duyusal zevk anlamına gelir. Ama Kṛṣṇa ya da Kṛṣṇa bilinci olmadan, duyusal zevk olasılığı yoktur. Duyular orada. Büyük elleriniz, büyük bacaklarımız, her şeyiniz var. Ama Kṛṣṇa bilinci olmadığında, bunları siz bile kullanamazsınız.

*Hr̥ṣīkāṇām*. *Hr̥ṣīka* duyular demektir. Bu nedenle zeki kişi, “Kṛṣṇa olmadan duyularının hiçbir değeri olmadığını” bilir. Bu adanandır. “Bu nedenle, duyularım aktif olduğu sürece, Kṛṣṇa için kullanılabilir.” Bu *bhaktidir*. Doğru sonuç. Çünkü Kṛṣṇa olmadan bu duyuların hiçbir değeri yoktur. Bu nedenle duyularım ve Kṛṣṇa arasında yakın bir ilişki var. Bu bir gerçek. Çünkü Kṛṣṇa olmadan duyularımızın değeri nedir?

Bu nedenle duyularını Kṛṣṇa için kullanmak herkesin görevidir. Tıpkı bir kimsenin

sahip olduğu şeyin başkası için değil, kendisi için kullanılması gerektiği gibi. Bu örneği birçok kez verdim. Belki hatırlarsınız. Diyelim ki burada bir toplantı var ve orada birinin cebinden düşmüş yüz dolarlık bir kağıt para var. Siz yüz dolarlık kâğıt parayı alıp cebinize koyarsanız, o zaman bir hırsız olursunuz çünkü o yüz dolar size ait değil. Sahibinin bilgisi olmadan alıyorsunuz. Bu sizin hırsız olmanız demektir. Buna *bhoga*, keyif denir. Bir diğeri de *tyāga*. Birisi “Neden o paraya dokunayım ki? der. Orada kalsın. Benim bununla ilgili yapacak bir şeyim yok» diye düşünür başka biri de... Buna *tyāga*, vazgeçme denir.

Yüz dolarlık kâğıt para aynı. Biri ondan zevk almaya çalışıyor ve biri ondan vazgeçmeye çalışıyor, “Umurumda değil” diyor. Yani ikisi de aptal, *bhogī* ve *tyāgī*. *Bhogī karmīler* demektir. *Karmīler*, çok fazla çalışanlardır. Bilim adamları, kaynakları, maddi kaynakları kullanıyorlar. Bu, o paranın nasıl çalınacağına dair politikalar yaptıkları anlamına gelir. Bu onların, *karmīlerin*, politikasıdır. Ve bir başkası, çalamayacak durumdayken, “Ah, bu üzüm ekşi. Buna ihtiyaç yok” der, bu *tyāgīdir*.

Yani hem *bhogīler* hem de *tyāgīler*, iki sınıf insan var. Çoğunlukla *bhogīler*. Kendi duyularını tatminleri için her şeyden zevk almaya çalışıyorlar. Bir

başkası da şaşırıp “Hayır, hayır, buna ihtiyacımız yok” diyor. Benzer şekilde, aynı örnekte, biri o parayı alıp “Biri yüz dolarını kaybetmiş efendim” derse ve gerçekten bunu kaybeden kişi “Evet, evet. Ben kaybettim” derse ve bulan kişi ona teslim ederse, bu gerçek hizmettir.

O paradan vazgeçmek veya onu almak, ikisi de işe yaramaz. Benzer şekilde *karmī* ve *tyāgī*, *bhogī* ve *tyāgī*, hepsi işe yaramaz. Ve *bhakta*, adananlar, her şeyin Kṛṣṇa’ya ait olduğunu bilirler; herşey Kṛṣṇa’ya sunulmalı derler. Gerçek hizmet budur. Aynı örnekte, yüz doları alıyorsunuz ve “Bu yüz dolar kime ait?” diye soruyorsunuz. Onu verirseniz, bu büyük bir hizmettir. O kişi sizden çok memnun olur ve size çok iyi biri olduğunuzu söyler.

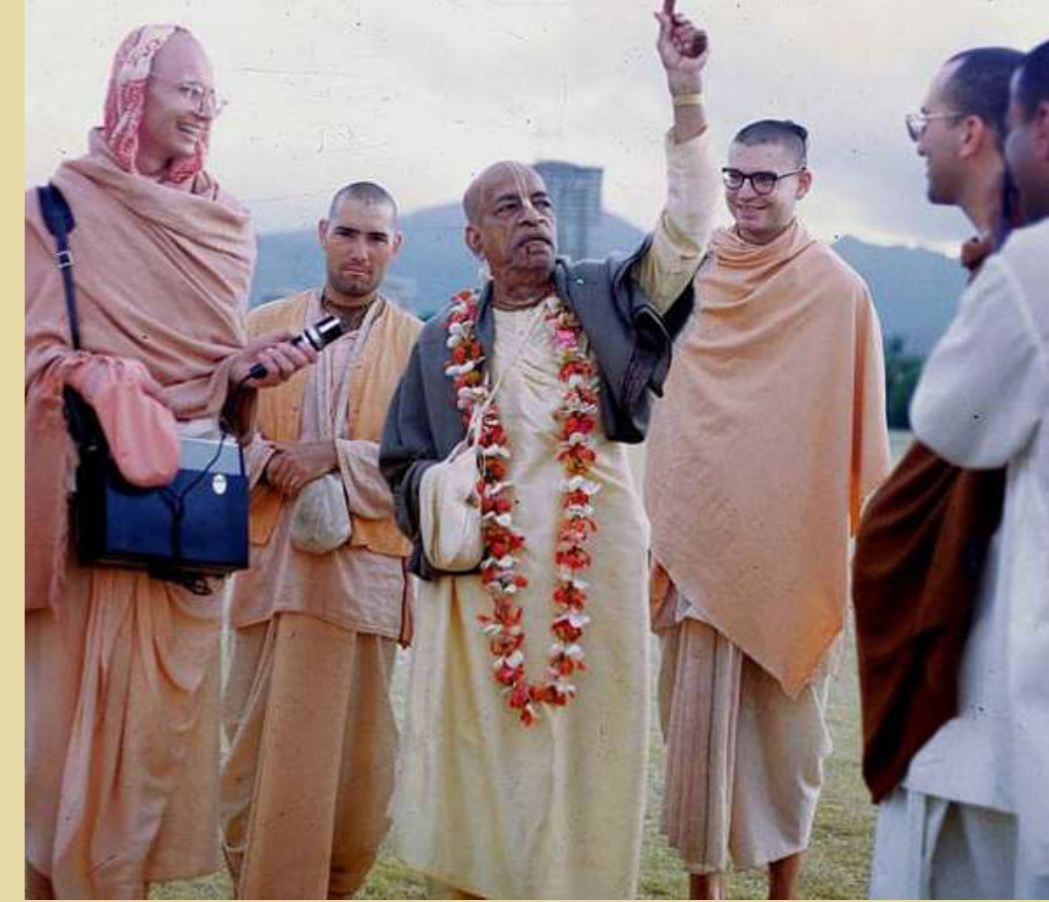
Benzer şekilde, her şey Kṛṣṇa’ya aittir. Bu beden nedir? Bu beden, maddi unsurlardır; toprak, su, ateş, hava ve sonra beden içinde ince psikolojik beden vardır; zihin, zekâ, ego. Kṛṣṇa, “Bütün bu sekiz element Benim ayrılmış enerjimidir” diyor. O halde bedenim, zihnin nerede? Bu bedenim nasıl çalıştığını bile bilmiyorsunuz. “Bu benim bedenim...” diye iddia etsem de mesela bir apartmanda kiracısınız. Tüm gereçleri alıyorsunuz. Ama bunların yani musluk suyunun nasıl çalıştığını, ateşin nasıl

çalıştığını bilmiyorsunuz. Bilmiyorsunuz. Ama kira ödüyorsunuz ya da bir şekilde daireyi işgal ediyorsunuz, kullanıyorsunuz. Aynı şekilde biz de bu bedeni kullanıyoruz. Ama bu beden bana ait değil; Kṛṣṇa’ya aittir. Gerçek olan budur.

Yani bu beden duyular demektir. Bu nedenle duyular da Kṛṣṇa’ya aittir, zihin de Kṛṣṇa’ya aittir; sahip olduğum her şey. Ben bir ruh canım. Bana belirli bir beden tipini kullanma fırsatı verildi çünkü bunu istedim. Kṛṣṇa bana verdi. Kṛṣṇa çok nazik. *Ye yathā mām prapadyante tām̐s tathaiva bhajāmy aham* [Bg. 4.11]. Eğer bir kral bedeni istiyorsanız, Kṛṣṇa size verecektir. Belirlenmiş yöntemi uygularsanız, bir kral bedenine sahip olursunuz. Ve dışkı yiyen bir domuzun bedenini istiyorsanız, Kṛṣṇa size bunu verecektir.

Yani Kṛṣṇa size bedeni veriyor. O halde şimdi insan yaşam formunda kişi şunu anlamalı: “Her şey Kṛṣṇa’ya ait. Öyleyse neden sözde bedenimi tatmin etmenin yerine, artık duyulara ve bedene sahibim. İzin verin Kṛṣṇa’ya hizmet edeyim.” Bu zekadır. Bu *bhaktidir*. *Hr̥ṣīkeṇa hr̥ṣīkeśa-sevanam bhaktir ucyate* [Cc. *Madya* 19.170]. *Hr̥ṣīka* kelimesi... *Hr̥ṣīkāṇām iva īsituh*. *Hr̥ṣīkāṇām Hr̥ṣīka*, *hr̥ṣīka*

**Kṛṣṇa size bedeni veriyor. O halde şimdi insan yaşam formunda kişi şunu anlamalı: “Her şey Kṛṣṇa’ya ait. Öyleyse neden sözde bedenimi tatmin etmenin özlemini çekiyorum? Bunun yerine, artık duyulara ve bedene sahibim. İzin verin Kṛṣṇa’ya hizmet edeyim.**



duyular demektir. Duyular aslında Kṛṣṇa’ya aittir. Bu nedenle Kṛṣṇa’nın adı Hr̥ṣīkeśa’dır. Hr̥ṣīkeśa, Kṛṣṇa’nın bir başka ismidir. *Tvayā hr̥ṣīkeṣeṇa hr̥ṣīkeśa-sthitasya yathā karomi*.

Yani *hr̥ṣīka*, *hr̥ṣīka* duyular demektir. Kṛṣṇa olmadan bu duyuların hiçbir değeri yoktur. Bu nedenle doğal sonuç, duyuların Kṛṣṇa’ya ait olmasıdır. Ama ben biraz duyularını tatmin ediyordum;

bu nedenle Kṛṣṇa bize biraz kolaylık sağladı. Ama her şey Kṛṣṇa’ya aittir. Aslında her şeyin Kṛṣṇa’ya ait olduğunu, bana sadece bazı imkânlar verildiğini unuttum. Hepsi bu. Bu imkâna sahipken, neden tüm bu imkânları Kṛṣṇa’nın tatmini için kullanmıyorum? Buna *bhakti* denir.

Çok teşekkür ederim. **Adananlar:** *Jaya Śrīla Prabhupāda*. [Son]



# Milyonlarca Yıldız Ve Ay

Nṛsimha Kṛṣṇa Dāsa

Sıradan bir adamın ünü, gece gökyüzünde hızla ilerleyen ve parlayan bir göktaşı gibidir. Şöhret kayan bir yıldız gibidir. Büyük bir adanan ise, gökyüzündeki parlak bir aya benzetilir.

Parlayan ay gecenin bütün karanlığını aydınlatabilir. Bu şekilde Tanrı'nın saf adananı kalıcı bir üne kavuşur.



Dünyanın neresine giderseniz gidin hemen hemen her genç, ünlü bir yıldız olmayı ister. Ya ünlü bir futbolcu ya ünlü bir sinema yıldızı ya da ünlü bir model. Sevilmek veya tanınmayı istemek doğaldır. Aslında Kṛṣṇa'nın zenginliklerinden birisi de mutlak şöhrettir. Her şeyin bütünü olduğu için, şöhretin tamamı yalnız O'na aittir. Kṛṣṇa'nın küçük yansımaları olduğumuz için, şöhretin zenginliğinden zevk alma eğilimi de içimizde çok ince bir şekilde bulunur. Bununla birlikte, şöhret Kṛṣṇa için doğal bir nitelik iken, insanlar her zaman onun için can atmaktadır. *Caitanya Caritāmṛta*'da Rab Caitanya'nın Rāmānanda Rāya ile yaptığı çok özel konuşmaların olduğu bir bölüm vardır. Burada Rab Caitanya, Rāmānanda Rāya'ya şöyle sormuştu: "Bir kişinin sahip olabileceği en büyük itibar nedir?" Rāmānanda hemen, Kṛṣṇa bilincine sahip olduğu bilinen bir kişinin dünyanın en ünlü adamı olarak kabul edilmesi gerektiğini söyledi. Kṛṣṇa bilincine sahip bir insan olarak ünlü olan kişinin sonsuz şöhreti vardır. Maddi dünyada herkes üç şey için çabalar: isminin devam etmesini ister ününün tüm dünyada yayılmasını ister ve maddi faaliyetlerinden bir miktar kazanç elde etmek ister. Ama hiç kimse tüm bu maddi ismin,

şöhretin ve kârın geçici maddi bedene ait olduğunu ve beden biter bitmez tüm isim, şöhret ve kazancın da bittiğini bilmez. Herkesin bedene bağlı isim, şöhret ve menfaat peşinde koşması ancak cehaletendir. Ama aslında, Yüce Ruh Viṣṇu'yu bilmeden beden temelinde ünlü olmak ya da spiritüel olarak gelişmiş bilince sahip bir kişi olarak tanınmak içler acısıdır. Gerçek şöhret, bu hayatta Kṛṣṇa bilincine ulaşan kişiye aittir.

*Śrīmad-Bhāgavatam*'a göre (6.3.20–21), on iki otorite vardır ve hepsi ünlüdür çünkü hepsi Rabb'in büyük adananlarıdır. Bu otoriteler Brahmā, Nārada, Rab Śiva, Manu, Kapila, Prahlāda, Janaka, Bhīṣma, Śukadeva Gosvāmī, Bali, Yamarāja ve Kumāralardır. Bu şahsiyetler hâlâ hatırlanıyor çünkü hepsi Kṛṣṇa'nın büyük sadık adananlarıydılar. *Garuḍa Purāṇa*'da, Kali Çağı'nda, Brahmā veya Śiva gibi yarı tanrılardan daha iyi bir konum olan Yüce Tanrı'nın ünlü bir adananını bulmanın çok nadir olduğu söylenir. Nārada ve Puṇḍarīka arasındaki konuşmalarla ilgili olarak Yudhiṣṭhira, "O en ünlüsüdür ve pek çok doğumdan sonra Vāsudeva'nın hizmetkârı olduğunu anlayan kişi herkesi kurtarabilir." Benzer şekilde, *Bhagavad-Gītā*'da (7.19) Kṛṣṇa, Arjuna'ya şunları söyler:

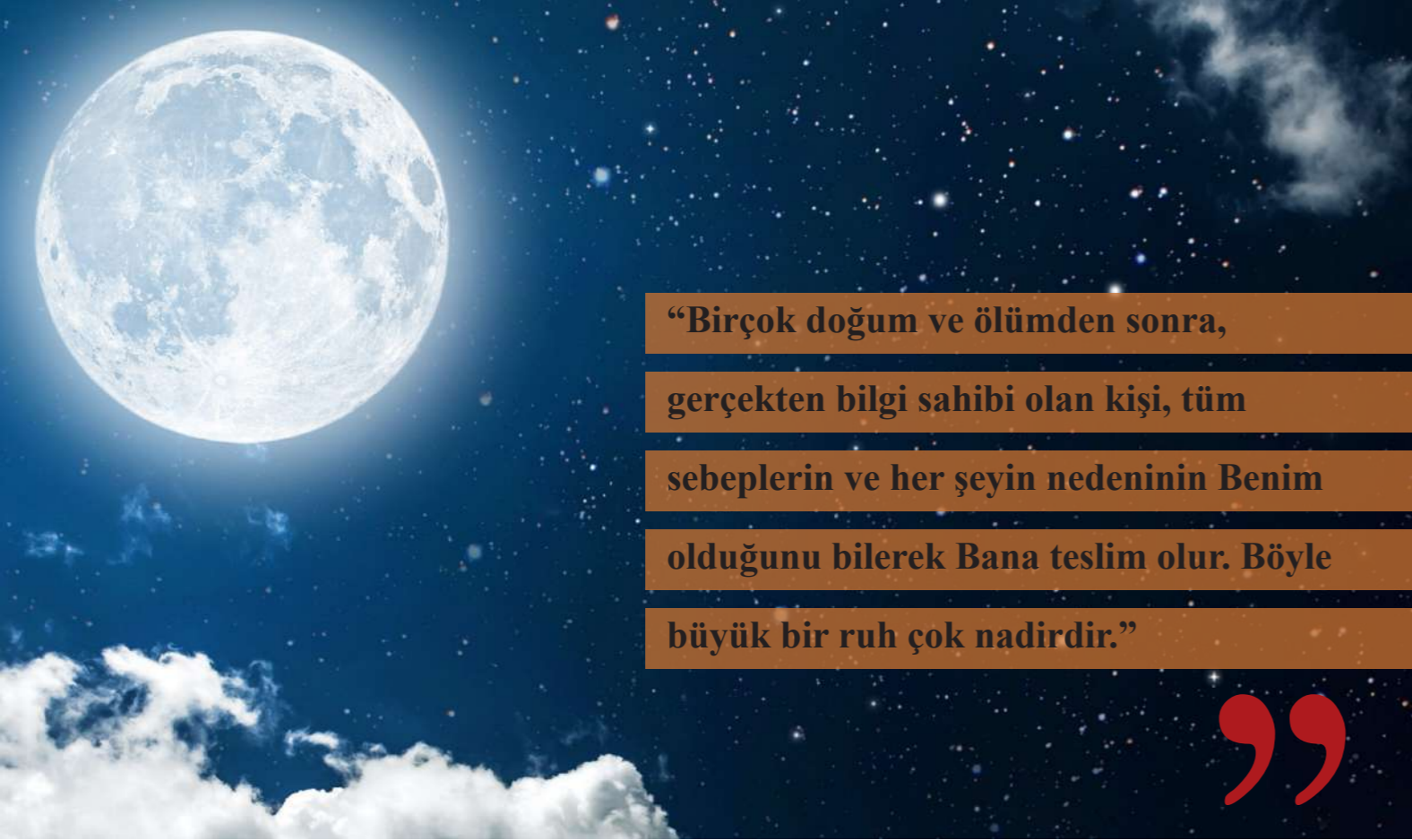
**Sevilmek veya tanınmayı istemek doğaldır.**

**Aslında Kṛṣṇa'nın zenginliklerinden birisi de mutlak şöhrettir. Her şeyin bütünü olduğu için, şöhretin tamamı yalnız O'na aittir. Kṛṣṇa'nın küçük yansımaları olduğumuz için, şöhretin zenginliğinden zevk alma eğilimi de içimizde çok ince bir şekilde bulunur.**

”







“Birçok doğum ve ölümden sonra,  
gerçekten bilgi sahibi olan kişi, tüm  
sebeplerin ve her şeyin nedeninin Benim  
olduğunu bilerek Bana teslim olur. Böyle  
büyük bir ruh çok nadirdir.”



*bahūnām janmanām ante  
jñānavān mām prapadyate  
vāsudevaḥ sarvam iti  
sa mahātmā su-durlabhaḥ*  
“Birçok doğum ve ölümden  
sonra, gerçekten bilgi sahibi  
olan kişi, tüm sebeplerin ve  
her şeyin nedeninin Benim  
olduğunu bilerek Bana teslim  
olur. Böyle büyük bir ruh çok  
nadirdir.”

*Ādi Purāṇa*’da özgürlüğün  
ve transandantal yaşamın  
Tanrı’nın tüm adananlarını  
takip ettiği söylenir. *Bṛhan-  
nārādīya Purāṇa*’da Brahmā  
ve diğer yarı tanrılar gibi  
şahsiyetlerin bile Tanrı’nın  
Yüce Şahsı’nın bir adananının  
değerini bilmedikleri belirtilir.  
*Garuḍa Purāṇa*, binlerce  
*brāhmaṇa* arasında fedakârlık  
yapmada uzman olanın ünlü  
olduğuna, bu tür binlerce  
uzman *brāhmaṇadan*, *Vedānta-*

*sūtra* bilgisinde uzman  
olanın daha ünlü olduğuna ve  
diğerlerinin dışında olduğuna  
işaret eder. Binlerce Vedāntist  
arasında Rab Viṣṇu’nun bir  
adananı olan en ünlüsüdür.  
Viṣṇu’nun birçok adananı  
vardır ve onların arasından  
adanma hizmetinde gözü kara  
olan en ünlüsüdür ve Tanrı’nın  
krallığına girmeye hak kazanır.  
*Śrīmad-Bhāgavatam*’da  
(3.13.4) Vedaların birçok  
ünlü öğrencisi olduğu, ancak  
kalbinde her zaman Tanrı’nın  
Yüce Şahsı’nı düşünen  
kişinin en iyi öğrenci olduğu  
belirtilir. *Nārāyaṇa-vyūha-  
stava* mısralarında, eğer  
büyük Brahmā’nın, Tanrı’nın  
bir adananı değilse önemsiz  
olduğu, oysa bir mikrop  
Tanrı’nın bir adananıysa onun  
en ünlü olduğu söylenir.  
*Bhakti-yoga* pratiği yapan

kişiler için başka bir şey  
olarak tanınmak, rezilliktir.  
Bu, dünyadaki gerçek şöhreti  
değerlendirmek için standarda  
sahip olmalıyız. Maddi ün,  
her dünyevi zenginlik gibi  
geçicidir. Geçen yüzyılın  
en ünlü popüler şarkıcıları  
kimlerdi hatırlıyor musunuz?  
Shakespeare’in zamanındaki  
en büyük aktörler kimlerdi?  
Sezar’ın zamanından kimleri  
hatırlıyorsunuz? Asurlar,  
Eski Yunan Medeniyeti,  
Romalılar, Kartaca şu  
anda nerede? Kimler var  
aklınızda? Nedir bunlar?  
Sadece rüya baloncukları.  
Eğer imparatorluklar unutulup  
gidiyorsa, kişisel şöhreti  
hatırlamak mümkün müdür?  
Kṛṣṇa’nın da sınırsız bir  
ünü vardır. *Bhakti-yoga*  
pratiğini yapanlar Kṛṣṇa’nın  
adananlarıdır ve Kṛṣṇa’yı

bilirler ve yüceltirler. Ya  
diğerleri ne yapıyor? *Bhakti-  
yogiler* dışında dünyada  
milyonlarca insan aynı  
zamanda *Bhagavad-Gītā*’nın  
ününden de haberdar.  
Dünyanın her yerindeki tüm  
ülkelerde *Bhagavad-Gītā*  
filozoflar, psikologlar ve din  
adamları tarafından okunur.  
Tüm dünyada basımı yapılan  
*Özgün Bhagavad-Gītā*, BBT  
Yayınevi’nde de çok iyi satış  
rakamlarına ulaşıyor. Bunun  
nedeni ise söz konusu emtianın  
saf altın olmasıdır. *Bhagavad-  
Gītā*’nın dünya genelinde  
birçok baskısı var hepsi saf  
değiller. Özgün versiyonu daha  
çok satıyor çünkü *Bhagavad-  
Gītā*’yı olduğu gibi sunuyor  
Śrīla Prabhupāda. *Bhagavad-  
Gītā*’nın ünü, Kṛṣṇa’nın  
ünüdür.

**Sıradan bir adamın ünü,  
gece gökyüzünde hızla  
ilerleyen ve parlayan bir  
göktaşı gibidir. Şöhret kayan  
bir yıldız gibidir. Büyük bir  
adanan ise, gökyüzündeki  
parlak bir aya benzetilir.  
Parlayan ay gecenin bütün  
karanlığını aydınlatabilir.  
Bu şekilde Tanrı’nın saf  
adananı kalıcı bir üne  
kavuşur.** Śrīla Prabhupāda’nın  
zaman zaman öğrencileriyle  
felsefe hakkında konuştuğunu  
görüyoruz. Bu konuyla ilişkili  
bir konuşmaya rastlamıştım  
ve Śrīla Prabhupāda bundan  
bahsediyordu:  
*Śyāmasundara: Yani tüm  
dünyanın çoğunluğu Kṛṣṇa  
bilincini kabul etse, o zaman  
buna değerli diyecekti.*  
*Prabhupāda: Hayır,  
çoğunluk kabul etmeyebilir.  
Bir mücevher, bir elmas*

*satmak istersen, çok müşteri  
bulamazsın. Bu imkânsız. Ama  
yine de elmas elmadır. Çok  
fazla müşterisi olmayabilir.  
Önemli değil. Bir müşteri  
varsa, bu yeterlidir. Ekaś  
candras tamo hanti na ca tarah  
sahasrasaḥ. Gökyüzünde tüm  
karanlığı dağıtmaya yetecek  
bir ay varsa binlerce veya  
milyonlarca yıldız gerek yok.  
Dolayısıyla bizim hareketimiz,  
eğer biri dünyadaki tüm  
insanlar aracılığıyla Kṛṣṇa  
bilincini anlayabilirse,  
insanlara çok büyük  
fayda sağlayacaktır. Guru  
Mahārāj’ım böyle derdi.*

Milyonlarca yıldızdan birisi  
mi yoksa gecenin karanlığını  
aydılatan bir ay mı olmak  
isterdiniz?



# Āyurveda'ya göre Günlük & Mevsimsel Yaşam ve Beslenme Düzeni

## Ādi-rasa Devī Dāsī

**Doğa ile uyum içinde yaşamın en temel prensiplerinden biri fiziksel varlığımızı destekleyen sirkadiyen ve mevsimsel döngüye uygun yaşamaktır.** Gün doğumunda *Kapha* döngüsü ile ağır ve yavaş hareket ederiz ve uyanmaya başlarız. Seher vakti ve gün doğarken *Kapha* nitelikleri olan sakinlik ve sükûnet vardır. Sonra iştahın açıldığı *Pitta* döngüsüne

girilir ve metabolizma hızlanır; beden ısınır, sindirim sistemi hareketlenir. Öğle saatleri alınan gıdaların enerjiye dönüştürülmesi ve tüm fizyolojiye dağıtılması zamanıdır. Bu sebeple ağır işler ve üretim en rahat bu saatlerde yapılır.

Öğleden sonra saat 14.00'dan itibaren *Vāta* döngüsü ile zihinsel faaliyet başlar. Saat 14.00-18.00 arası öğrenme ve hesaplama

kapasitesi yüksek olur.

Aynı döngü biraz farklı bir şekilde akşam tekrarlanır. Gün batımında yine *Kapha* döngüsü ile, gün boyunca aktif olan beden-zihin ağırlaşarak dinlenmeye geçerek sükûnet bulur. *Pitta* ise gündüzki kadar iştah açıcı olmak yerine bedeni ısıtarak hücre ve dokuların onarımını ve gün boyunca alınmış fiziksel-zihinsel ve duygusal tüm gıdaların, deneyimlerinin hazmını sağlar.

*Vāta* ise hızlı düşünme yerine REM uykusu denilen, rüya hâlini oluşturur.

**Doşalar sadece gün değil mevsimlerin de döngüsünde mevcuttur. Aynı zamanda fizyolojimizde de mevsimler vardır. Mevsimlerin; nemli, sıcak, soğuk, rüzgârlı durumları vardır. Fizyolojide soğuk ve rüzgârlı bir iklim olduğunda *Vāta* artar; sıcak ve nemli bir iklim olduğunda *Pitta* artar;**

**soğuk ve nemli iklimdeyse *Kapha* artar.**

*Āyurvedik* düzende artan *doşa* dengelenmeli ve olması gereken seviyeye indirilmelidir. Mikro ve Makrokosmos bağlamında düşünürsek de serin ve rüzgârlı havalar *Vātayı*, sıcak havalar *Pittayı*, karlı ve soğuk yağışlı havalar *Kaphayı* artırır; şiddetlendirir. Bu iklimsel durumlara göre önlemler almak gerekir yoksa uyarılan *doşada* aşırı birikme oluşarak şiddetlenme ile dengeden çıkar; artan *doşa* sonucu hastalıklar oluşmaya başlar.

## Āyurvedik Beslenirken Gün Akışı

***Vāta Doşa* için öneriler**  
1. Sıcak ve besleyici yemekler yiyin. Çorba, sulu tencere yemekleri ya da kahvaltıda tarçın eklenmiş süt ve *ghī* ile pişen yulaf ezmesi tam size göre.

2. Salata gibi çiğ besinlerden ve soğuk yoğurt-sütten uzak durun.

3. İstikrarlı bir rutine sahip olun, dinlenme ve rahatlamaya zaman ayırın.

4. Aşırı seyahatten ve aynı anda çok işle uğraşmaktan kaçının.

## ***Pitta Doşa* için öneriler**

1. Serinletici, besleyici yemekler yiyin. Salatalar, sebzeler ve tam tahıllar sizin için iyi bir seçim.

2. Kızartılmış yemeklerden,

alkolden ve baharatlı yiyeceklerden, turşu ve fermente olmuş besinlerden uzak durun.

3. Sakin olun, fazla rekabetçi olmaktan kaçının.

4. Günün serin saatlerinde sabah ya da akşam üzeri egzersiz yapın.

## ***Kapha Doşa* için öneriler**

1. Uygun bir şekilde baharatlandırılmış çorbalar, hafif ve metabolik sindiriminizi (*agni* ateşi) hızlandıracak yiyecekler yiyin.

2. Ağır, yağda kızartılmış yiyeceklerden, taze ve yağlı peynir, yoğurt, tatlı ve dondurmadan uzak durun.

3. Aktif olmaya çalışın.

4. Koşu ve ağırlık egzersizleri başta olmak üzere düzenli egzersiz hayatınızın bir parçası olsun.

**Her 3 *Doşa* için dengeleyici rutin öneriler :**

**Güçlü bir “*Agni*” yani metabolik sindirim ateşi sağlıklı olmanın anahtarı olarak kabul edilir. Aşağıdaki öneriler ile sindirim sistemi ve metabolik sindirim ateşinizi güçlendirip, besinleri iyi sindirip toksin atarak metabolik dengenizi sağlayabilirsiniz.**

Güne bir bardak sıcak suyun içine sıkılmış yarım limon ve bir çay kaşığı bal ile başlayın.

Yemeklerin arasında sıcak su ya da zencefil çayı için.

Gaz ve şişkinliğe karşı



O C A K - H A Z İ R A N 2 0 2 3

# AYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

www.gorangayoga.com

*Kendi yaşam kalitenizi yükseltmek istiyor ve kendinizin doktoru olmaya bir adım atmak istiyorsanız bu program tam size göre.*



yemeklerden sonra birkaç tane rezene tohumu çiğneyin.

Dönem dönem yapacağımız bir günlük oruçlarla sindirim sisteminizi dinlendirip temizleyin (meyve günü, kitchari ya da pirinç günü gibi).

Yemekler arasında atıştırmayın, sindirim sisteminize bir önceki öğünde yediklerinizi tamamen sindirmesi için şans verin.

Yiyeceğiniz yiyeceğe minnet duyun ve yediğiniz yemek için şükredin.

Çok çiğneyin, yemek süresi 18-30 dk. olmalıdır.

Yemek pişirirken içerisine sevgi ve olumlu niyet gönderin, sessiz ve temiz yerlerde mümkünse konuşmadan yemek yiyin.

Sadece iki avucunuzu birleştirdiğinizde ortaya çıkan miktar kadar besin tüketin

**Her öğünde mümkün olduğunca 6 Tad (6 Rasa) tadı da tüketin: tatlı, ekşi, tuzlu, acı, kekremsi ve buruk tatlar her öğünde tüketilmelidir. Her öğün öncesi 1 çay kaşığı ghī yiyin, ghī ağza alındıktan sonra ardından az ılık su içilmelidir, agniyi güçlendirir; gençlik, zekâ keskinliği ve hafıza gücü sağlar.**

Esenlik, sadece fiziksel hastalığın yokluğu değil, insanın ruhu ile evrenin ruhunun uyum içinde olmasıdır, doğa ile uyumlanın,

Doğayla ve kendinizle uyum içinde bir yaşamı tercih edin, Sade bir yaşam kurun,

Öğlen yemekten sonra biraz dinlenin, akşam yemeğinden sonra kısa bir yürüyüşe çıkın.

**Sağlıklı yaşamak için:**

- düzenli bir beslenme rutini oluşturun,
- İşlenmiş, paketli, dondurulmuş gıdalardan, alkol, kafein ve nikotinden uzak durun,
- *Āhāra*; İyi Gıda ile beslenin
- *Nidra*; Yeterli Uyku alın
- Toksinlerden arının (*dinacārya*)
- Zihninizi temiz tutun
- Düzenli olarak *yoga āsanaları*, *prāṇāyāma* - nefes egzersizleri ve meditasyon yapın.

Yağışlı mevsim günlerinde özellikle kış aylarında *Vāta* artabilir; bedenlerimizi içten ve dıştan yağlı tutmalıyız. Özellikle kış aylarında; her öğün öncesinde ½ çay kaşığı *ghī* yağı yedikten sonra üzerine ½ çay bardağı ılık su içerek öğüne başlamak sindirimi dengeler.



## ***Vāta Dosa için*** ***Āyurvedik Kış Çorbası*** ***Karkkidaka kāñji*** ***(Uluva Kāñji)***

Yağmurlu ve karlı havalarda 7 gün üst üste içilmelidir, *Vāta Doşanın* eklem ağrılarına iyi gelir, bedeni içeriden ısıtır ve dengeler; soğuk algınlığına iyi gelir, kolesterolü düşürür, emziren kadınlarda sütü arttırır, anemiye iyi gelir.

- 3 tatlı kaşığı çemen otu
- 3 yemek kaşığı maş fasulyesi
- 5 yemek kaşığı kırmızı pirinç
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 500 ml su
- 5 yemek kaşığı esmer şeker
- 1 tatlı kaşığı ghī
- 100 ml hindistancevizi sütü

Çemen otu, pirinç, maş fasulyesi bir gece önceden ıslatılır, tencereye konur, 20 dakika 400 ml su ile kaynatılır. Ayrı yerde şeker 100 ml suya karıştırılır ve tencereye eklenir, ghī ve tuz konur, en son süt eklenir ve karıştırılır, sıcakken servis edilir.



# Dünyanın En Ünlü Kişisi!

Kṛṣṇa-mālā Devī Dāsī

Kṛṣṇa bu dünyadaki en ünlü kişidir. Kṛṣṇa'nın bu dünyadaki en ünlü kişi olduğunu nasıl söyleyebiliriz? Birçok kişi onun ismini bile duymamış durumda diyebilirsiniz. Peki size bir şey sormak istiyorum.

Marilyn Monroe'nin gerçek ismini biliyor musunuz? Onun gerçek adı Norma Jeane. Onun da gerçek ismini belki çoğumuz bilmiyoruz ama bu yüzden onun ününü inkâr edemeyiz, değil mi?

Kṛṣṇa'yı herkes tanıyor aslında çünkü dünya üzerinde onun hakkında soru sormamış, onun hakkında konuşmamış, onu düşünmemiş, onu aramamış ve onu merak etmemiş tek bir kişi bile yok. Herkes Tanrı'nın gerçek ismini bilmiyor olabilir ama herkes Tanrı'yı farklı bir isimle de olsa tanıyor. Ve bu da onun altı mükemmelliğinden birisi olan, ünü. O en güzel, en güçlü, en zeki, en bilgili, en kendine hâkim olan ve en ünlü kişi.

Norma Jeane "Marilyn Monroe" gibi görünmek için saatlerce çalışıyordu ama Kṛṣṇa bu özelliklerin hiçbirisine sahip olmak için çalışmıyor. O, bu ün için çalışmak zorunda değil.

Birçok ünlü kişi ünlü olmak için çok fazla çalışıyorlar ama bazı ünlüler de o kadar çok çalışmadan bunu başarıyorlar.

Size bir soru daha sormak istiyorum. Peki biz hangisine daha çok hayranlık duyuyoruz? İlginç olan şu ki daha tembel olana değil mi? Çünkü onun daha çok yeteneği var ve o kadar çok çalışmasına gerek kalmıyor. Doğal bir şekilde çok iyi futbol oynuyor ya da hiç çalışmadan çok zor bir problemi kafasından çözebiliyor. O yüzden o daha da ünlü oluyor. Onu daha çok merak ediyoruz. Onu daha çok takip etmek istiyoruz. Daha çok onun gibi olmak istiyoruz.

## En Tembel ve En Ünlü

O yüzden hiç çalışmadan bir kişi çok ünlü olmuşsa, istisnasız herkes onun hakkında konuşuyorsa, herkes onu merak ediyorsa ve onu görmek istiyorsa o en ünlüdür. Bu kişi de Kṛṣṇa'dır.

*Bhagavad-Gītā* 9.9'da Kṛṣṇa Arjuna'ya maddi faaliyetler konusunda ne kadar tembel olduğunu söylüyor:

"Ey Dhanañjaya, bütün bu çalışmalar beni bağlayamaz. Ben her zaman bu maddi faaliyetlerden bağımsızım, sanki nötrmüşüm gibi dururum". **Kṛṣṇa hiçbir şey yapmıyor mu? Hayır öyle değil. Bizim meşgul olduğumuz faaliyetlerle ilgilenmiyor. Ün için çalışmak gibi.**



**Marilyn Monroe'nin gerçek ismini biliyor musunuz? Onun gerçek adı Norma Jeane. Onun da gerçek ismini belki çoğumuz bilmiyoruz ama bu yüzden onun ününü inkâr edemeyiz, değil mi?**

”



*Brahma-saṁhitā* 5.6'da Kṛṣṇa için şöyle deniyor; *ātmārāmya tasyāsti prakṛtyā na samāgamah*: “O her zaman Kendi ebedi mutluluk dolu spiritüel faaliyetleriyle meşguldür ama onun maddi faaliyetlerle hiçbir ilgisi yoktur.” Maddi faaliyetler O'nun farklı potansiyelleri tarafından gerçekleştirilir. Bu çok çekici bir şey, değil mi?

### **Kṛṣṇa: Tümüyle cezbedici olan!**

Kṛṣṇa tümüyle cezbedici olan demek. Vedik metinlerden onun hakkında bu şekilde duyduğumuzda bu bizi cezbediyor. O'nun hakkında daha çok duymak istiyoruz. O'nun isminin geçtiği her şey bizim için çok değerli bir hal alıyor ve biz ondan bahseden kişilere ve kitaplara kutsal diyoruz.

Bu da bize onun ününün büyüklüğünü kanıtlıyor aslında. Nasıl mı?

Bu dünyadaki en ünlü kişinin bile isminin geçtiği bir gazeteyi okuduktan sonra çöpe atıyoruz ya da cam silmek için bir kenara koyuyoruz. Ama Tanrı'dan bahseden kitapları evimizdeki en yüksek yere koyuyoruz ve çocuklarımıza miras bırakıyoruz. Hiç kimse kutsal bir kitapla temizlik yapmayı düşünemez ve kendisi pisken o kitaba dokunmayı dahi istemez ve ona saygı gösterir. Çünkü Rabb'in ünü bu dünyadaki kişilerin ünü gibi

geçici ya da yapay değildir. Şişirilmiş, çok çalışarak, parayla ya da çeşitli çıkar ilişkileriyle kazanılmış bir ün değildir. O'nun ünü doğaldır, O'nun yeteneklerinden ve karakterinden kaynaklanır. O'nun eşsiz özelliklerine hayranlık duymamak kimse için mümkün değildir.

Gerçekten ünlü olmak için magazin haberlerinde değil *śāstralarda* boy göstermek gerekir. Çünkü magazin haberleri asılsız olabilir ama *śāstralar* tüm kusurların ötesindedir ve biz Kṛṣṇa hakkında *śāstralardan* duyduğumuz için onunla ilgili tüm haberler de doğrudur.

*Śāstralardan* ve onun adananlarından duyarak biz Kṛṣṇa'nın her zaman bir ergen olduğunu ve her zaman on altı yaşında kaldığını, hiç yaşlanmadığını öğreniyoruz ve aynı bir ergen gibi o da genç çoban kızlara (*gopīlere*) kendini beğendirmek için çabalıyor ve aynanın önünde belli bir poz takınıyor, süsleniyor.

Ama O, Marilyn Monroe pozunu almayınca ününü kaybedecek olan bir Norma Jean değildir. **O öyle durmasa da ve hiç süslenmese de her şeyden ve herkesten çok daha güzeldir. Çünkü o güzelliğin kaynağıdır. O yüzden güzel olan her şeyden daha güzeldir. Ona güzel demek bile bir kabahat**

gibidir. Çünkü güzellik Kṛṣṇa'yı güzelleştirmez, Kṛṣṇa güzelliğe güzelliği verendir. Aynı şey onun tüm diğer özellikleri ve ünü için de geçerlidir. O'nun ünü, tüm ünün kaynağıdır ve O'nun mükemmelliklerinden birisidir. Bu Tanrı'nın mükemmelliğidir ve O'na özgüdür. Peki insan yaşamının mükemmelliği nedir?

### **İnsanın mükemmelliği**

Kierkegard, Tanrı sıradan kişilere olduğu gibi görünseydi ve öğretmeye gelseydi insanlar bundan dolayı aşırı bir korkuya kapılırlardı demişti. Aslında öyle olmadı. Kṛṣṇa Tanrı'nın Şahsı olarak bize tüm bu mükemmellikleriyle göründü ve *Bhagavad-Gītā*'yı konuştu. Ama bir insan şeklini aldığı için insanlar O'nu yanlış anladılar ve O'na teslim olmadılar. O yüzden O daha sonra bir adanan olarak geldi. Ve yine aynı *Bhagavad-Gītā*'yı konuştu. Çünkü O'nun merhameti de mükemmeldir ve bize Kendini vermek için her şeyi yapmaya hazırdır. O'nu olduğu gibi görebilsek korkuya kapılmayız hiç, aksine O'na âşık oluruz.

**Yine Kierkegard insan toplumunun şu anda kişisel bir Tanrı düşüncesini kabul edemeyecek durumda olduğunu söylemişti.**

“Gerçek şu ki artık dünyada kişisel bir Tanrı'nın

”

**Peki siz bu isteğin ağırlığına dayanamayacak sıradan kişilerden birisi misiniz? Yoksa mükemmelliğin peşine düşenlerden misiniz?**

**baskısına ve ağırlığına dayanabilecek kimse kalmadı” demişti.** Evet, bu sıradan kişiler için doğru olabilir. Çünkü kişisel bir Tanrı sizden isteklerde bulunur; Kṛṣṇa'nın *Bhagavad-Gītā* 9.34'te dediği gibi:

*man-manā bhava mad-bhaktō mad-yājī māṁ namaskuru*



*mām evaiśyasi yuktvaivam ātmānaṁ mat-parāyaṇaḥ*

“Her zaman Beni düşün ve Benim adananım ol, Bana ibadet et ve Bana hürmetlerini sun. Tamamıyla Bana daldığında Bana geleceğin kesin” diyebilir. Bu Tanrı'nın bizden bizim mutluluğumuz için istediği şeydir ve biz

bunu yerine getirdiğimizde mükemmelliğe ulaşırız. İnsanın mükemmelliği de budur ve bu da O'nun gerçek ünüdür.

**Son bir sorum olacak: Peki siz bu isteğin ağırlığına dayanamayacak sıradan kişilerden birisi misiniz? Yoksa mükemmelliğin peşine düşenlerden misiniz?**



# Şöhret, ün, tanınurluk, bilinirlik; kazancı mı yoksa kayıp mı?

Sattvika Dāsa



**Maddi benlik merkezinde şekillenen yetenek ne olursa olsun kişiye nihayetinde üzüntü getirecektir.**



**Dikkat çekme isteği her birimizin içinde olan bir dürtüdür. Herkes o veya bu niteliğiyle ön plana çıkmak, bilinmek ister. Kimisi bilgisi, kimisi güzelliği, kimisi gücü, kimisi yeteneği vs. ile bunu yapar. Bazen bilinçli bazen de bilinçsiz bir şekilde bu niteliklerimiz aracılığıyla kendimizi ifade etmek isteriz. Bu türden bir bilinme isteğinin arka planına baktığımızda sevilme ve ilişki kurma ihtiyacını görebiliriz.**

Fakat bu fark edilme, bilinme isteği zaman zaman kişide saplantıya dönüşme riski taşır ve bu durum bir adım daha ileri giderek kimliğimizle bütünleşir. Örneğin çok iyi ve başarılı bir sporcu, spor alanına girdiğinde tüm gözler ona yönelir. Alkışlar, tezahüratlar o kişiyi öylesine yüceltir ki zamanla o sporcu buna bağımlılık geliştirir ve bu performansını sürdürmek ister. Hatta ne kadar iyi olduğu bir süre sonra değerini yitirir ve bu durumda sporcu daha da

başarılı olmak için daha fazla efor sarf eder. Bu şu demek, daha çok alkış ve tezahürat. Bunun farklı versiyonlarını günümüz sosyal medyasında çokça görmekteyiz. Fakat sosyal medya kısmı bunun belki de en kaba örneği ve farklı motivasyonları olan yüzü diyebiliriz.

Bu bağlamda güzelliğiyle ön plana çıkan kişiyi ele alabiliriz. Zaten güzel olan pek çok kişinin daha da güzel olma adına ya da güzel kalmak adına

servet harcadığını görüyoruz. Ölene dek güzel kalma çabası bizim ne derece buna bağımlı hale geldiğimizin göstergesidir.

Bu örneklerden görüldüğü üzere bizi daha çok dikkat çekici yapan şey ister sonradan edindiğimiz niteliklerimiz olsun bir süre sonra düşmanımız da olabilir. Onsuz yapamadığımız, yokluğunda mutsuz hissettiğimiz, bizi spiritüel doğamızdan uzaklaştırıp beden mezarlığına

hapseden bir düşman.

**Bilinir olmak kişinin benliğini derinden etkileme gücüne sahiptir. Bundan dolayı çoğu kişi bilinir olmayı kullanmaktan ziyade onun kontrolü altına girer.**

Tüm bu bahsedilenlerden ilgi çekici, şöhretli, bilinir biri olmanın kötü olduğu yargısına varmamalıyız. İnsanlık tarihinde pek çok ünlü kişi var ve bu kişilerin ünü, erdemli olmalarından kaynaklanmakta.

Örneğin *Mahābhārata* destanının en önde gelen karakterlerinden Arjuna ünlü bir savaşçıydı. Ünü yalnızca gücü ve yeteneklerinden değil Kṛṣṇa'nın örnek adananı olmasından geliyordu. Son derece erdemli bir savaşçı olmasından dolayı aslında savaşmak istememektedir. Gücü ve yeteneği bakımından en iyi olan birinin bundan feragat etmesi ne derece mümkündür? Arjuna bunu yapmaya hazırды fakat

Kṛṣṇa'nın arzusu bu yönde değildi. Bu nedenle Arjuna'ya *Bhagavad-Gītā* 2.34'te şöyle dedi:

*akīrtim cāpi bhūtāni  
kathayisyanti te 'vyayāma  
sambhāvitasya cākīrtir  
maraṇād atiricyate*

İnsanlar her zaman senin rezilliğinden bahsedecek ve saygın bir insan için onursuzluk ölümden beterdir.

*Bhagavad-Gītā* birinci bölüm ortasından ikinci bölüm onuncu kıtaya kadar

Arjuna'nın savaşmamak için argümanlar öne sürdüğünü görüyoruz. Bu kıtada ise Kṛṣṇa, onu neden savaşması gerektiğine dair ikna etme yönünde talimatlar veriyor.

**Maddi benlik merkezinde şekillenen yetenek ne olursa olsun kişiye nihayetinde üzüntü getirecektir. Kṛṣṇa burada Arjuna'ya maddi bilinçten çık, Beni dinle çünkü bu sana ve tüm insanlığa hayır getirecektir demek istiyor. Sonrasında Arjuna'nın Kṛṣṇa'nın talimatlarını takip ederek zafere, üne ulaştığını görüyoruz.** Maddi hiçbir şeyin kalıcı olmamasından dolayı, bedenimizi bir gün terk edeceğimizi göz önüne aldığımızda bizi biz yapan onunla ilgili olan şeyler değil, nasıl bir bilince sahip olduğumuzdur. Bilinç ölüm anında bizi bir bedenden diğerine taşıyan araçtır:

*BG. 8.6*

*yam yam vāpi smaran bhāvaṁ  
tyajaty ante kalevaram  
tam tam evaiti kaunteya  
sadā tad-bhāva-bhāvitaḥ*

**Kişi vücudunu terk ederken her ne var oluş halini hatırlarsa, kendisini o halde bulacaktır, Ey Kuntî'nin oğlu.**

Her birimiz Arjuna gibi hayatta farklı pozisyonlara sahibiz. Bu pozisyonlar çoğu zaman birden fazla sayıdadır. Anne, baba, öğretmen, doktor, sanatçı, yönetici gibi



pozisyonlar bizim o anda içinde olduğumuz koşulların birer yansımasıdır. Bu pozisyonlarımızda ne kadar iyi olursak olalım ne kadar ünlü olursak olalım, onun sahibiymiş gibi hareket ettiğimizde bu bizi geçici olarak dikkat çekici, ünlü yapabilir. Ama bu pozisyonlardan vazgeçmek de bizim için doğru bir seçim olmayacaktır. Görevlerimizden kaçmak ne bize ne de sorumlu olduğumuz kişilere fayda sağlayacaktır. Dolayısıyla neye sahip olursak olalım bizi bir adım ötesine taşıyacak motivasyon bu sahiplikler değil, onlara hangi gözle baktığımız ve onları nasıl kullandığımız olmalıdır. Örneğin 5.000 yıldır neden Arjuna'yı konuşuyoruz? Yalnızca Kurukşetra savaşından galip çıkmasından dolayı değil aynı zamanda Kṛṣṇa ile kurduğu özel ilişkiden dolayı Arjuna sıradan bir karakterin çok çok ötesine geçiyor. Bu türden bir şöhretin nereden kaynaklandığını bilmek bizim için çok faydalı olacaktır.

Kṛṣṇa ismi "tümüyle cezbedici" anlamına gelir. Kṛṣṇa güzellik, bilgi, güç, zenginlik, ün ve feragat gibi tüm niteliklere tam ve sınırsız olarak sahiptir. Yani, O "tümüyle cezbedici" kişidir. *Brahma-samhitā*'da, ilk yaratılan canlı varlık olan Brahma şöyle dua eder:

*veṅuṁ kvaṅantam aravinda-  
dalāyatākṣam  
barhāvataṁsam asitāmbuda-  
sundarāṅgam  
kandarpa-koṭi-kaminīya-  
viśeṣa-śobham  
govindam ādi-puruṣam tam  
aham bhajāmi*

***Kafası tavus kuşu tüyüyle süslenmiş, nilüfer yaprakları gibi açan gözleri, mavi bulutların rengine bulanmış güzelliği ve milyonlarca aşk tanrıçasını büyüleyen eşsiz güzelliği ile flüt çalmada usta olan ilksel Rab Govinda'ya ibadet ederim. [Brahma-samhitā Metin 5.30]***

Latin geleneğinde Cupid, Yunan geleneğinde ise Eros olarak bilinen meşhur bir yarı tanrı vardır. Çekiciliği ile ünlüdür ve aynı zamanda de bildiğiniz üzere insanlardaki arzuyu, şehveti yönettiği söylenir. Yukarıda vurgulandığı üzere evrenin yaratıcısı Kṛṣṇa için milyonlarca aşk tanrıçasını cezbeden nitelemesini kullanıyor.

Ün denince geçmişte şimdide ve gelecekte akla gelen ilk kişi Tanrı'dır değil mi? O'nun ismi zamana ve mekâna göre değişse de niteliği değişmemiştir ve değişmeyecektir. Her zaman en çok bilinen, düşünülen kişi olarak kalmaya devam edecektir. Çünkü O'nun şöhreti aşkıdır ve tüm sınırların ötesindedir.

Gerçek anlamda cazibe ve ünün ne olduğunu bilmek istiyorsak onu Tanrı'da,

Kṛṣṇa'da ve onunla kurduğumuz ilişkide bulmaya çalışmalıyız. Ancak her şeyin sebebi ve kaynağı olan Kṛṣṇa tüm çekiciliğiyle kalbimizde ve zekâmızda belirlediğinde tıpkı Arjuna gibi olabiliriz. Savaşçı olmayı kastetmiyorum fakat Arjuna'nın gözlerine sahip olmaktan bahsediyorum.

Arjuna'nın gözünde Kṛṣṇa tüm ışıltısıyla parlıyordu. Arjuna O'nun kim olduğunu biliyordu ve bu bilgi, Kṛṣṇa'nın ışıltısının kalbinde parlamasına vesile oluyordu. Arjuna'yı bugün hala konuştuğumuz ünlü bir karaktere dönüştüren bu vizyondu.

Benzer şekilde sayısız pek çok ünlü ve yüce ruhtan bahsedebiliriz. Spiritüel dünyanın sakinleri ya da Vṛndāvana Dham'ın sakinleri gibi.

**Kṛṣṇa'ya sevgi dolu bir hizmetle yaşantımızı sürdürdüğümüzde, ün ya da ünsüzlük tüm anlamını yitirecektir. Bu türden yaşantıda şöhret yan ürün olarak hayatımızda olabilir ya da olmayabilir. Bu zaten anlamsızlaşacaktır. İster güzel ister çirkin ister güçlü ister zayıf, ister ünlü ister ünsüz olalım hepsi değerini yitirecek ve geriye kalpte bu ışıltı ve sevgi kalacaktır. Kṛṣṇa'ya olan bu sevgi tüm niteliklerin ötesindedir ve bize gerçek mutluluğu veren de yalnızca bu türden bir var oluş halidir.**

# GİTA SUTRALARI

## YAŞAMIN 18 TEMELİ

16 KASIM 2022 - 22 MART 2023 

*Gita Sutraları, her birimize bölümlerinin her biri hakkında kapsamlı ve derin bir anlayış sağlamayı amaçlayan iyi organize edilmiş bir seminerler dizisi!*

**Hazırlayan:**  
**Sāttvika Dāsa**  
**Benliğin Keşfi Editörü, Bhakti Yogi**

**GİTA SUTRALARININ  
BU YOLCULUĞUNDA  
BİZE KATILIN!**

**ZİHNİNİZİ  
BOŞALTIN!**

**POTANSİYELİ AÇIĞA  
ÇIKARIN!**

**MUTLULUĞUNUZU  
ARTTIRIN!**







**Ayın Konuğu:**  
**Navīna-kumārī**  
**Devī Dāsī**

**“Vedik felsefe çok basit ve hiç masraf istemeyen şeylerle bizi büyük ve gerçek bir mutluluğa götürüyor”**

**Hazırlayan: Vraja Mohinī Devi Dāsī**

**Ayın Konuğu:** Bu sayımızda bültenimizin ve BBT Yayınevi kitaplarının tasarımını yapan ve aynı zamanda Goranga Yoga Vedik Astroloji okulunun öğretmeni Navīna-kumārī Devī Dāsī ile sohbet ettik.

**1)Kısaca kendinden bahseder misin? Örneğin ne işle meşgulsün?**

Merhaba, ben Navīna-kumārī Devī Dāsī. Üniversitede resim eğitimi gördüm ve sonra da grafik tasarımcı olarak çalışmaya başladım. Mesleğime 20 seneden fazladır devam ediyorum. Çocuklarım olduktan sonra çocuk

eğitimi ve benzeri konularla da ilgilenmeye başladım ve bebek büyütme ile çocuk eğitimi konusunda eğitim aldım. Sonra da bu konuda dersler vermeye başladım. 10 seneye yakın gönüllü annelik koçluğu yaptım, bu alanda online eğitimler verdim. *Bhakti-yoga* ile tanıştıktan sonra Vedik astroloji (*Jyotiś*) de çok ilgimi çektiği için bu konuya daldım, uzun yıllar onun da eğitimini aldım, astroloji araştırma gruplarında faaliyetlerde bulundum. Hatta dersleri aldığım astroloji okulunda ben de ders vermeye başladım. Belli bir tecrübe seviyesine ulaştıktan sonra Meghābarī Mataji ile beraber Türkçe olarak da vedik astroloji dersleri

vermeye başladık. Şu anda BBT Yayınevi olarak yayınladığımız kitapların ve iki ayda bir yayınladığımız bültenin tasarımını yapıyorum ve vedik astroloji dersleri veriyorum.

**2)Yoga hayatına nasıl ve neden girdi? O dönemki hissiyatını kısaca anlatabilir misin?**

Genelde birçok adanan ilk önce *yoga* ile ilgilenir. Ama ben farklı bir yoldan *bhakti-yoga* ile tanıştım. Çocuk eğitimi ile ilgilendiğim zamanlarda çok ilginç bir kursa katıldım. Vedaların aslında bizim yaşamımız için bir kullanma kılavuzu olduğu söylenir ve ayrıca ilahî kuralları bildiğimizde de aslında hayat çok daha kolay ve düzenli olur. Bunu pratikte de görebiliriz. Aynı şekilde, bu kurallar çocuk eğitimi için de geçerli. Ben öğrenmeye Vedik kurallara göre çocuk büyütme konularından başladım. Aslında konu çocuk olsa da iş kendi gelişimimizden başlıyor. İngilizlerin atasözüne göre, “Çocuğa eğitim verme, nasıl olsa sonunda senin gibi davranacak!” **Bu yüzden iyi bir birey büyütme istersem, aslında önce kendimi geliştirmem gerektiğini öğrendim.** Ondan sonra da bu felsefeye daha derinlemesine daldım diyebilirim. 2013’ten beri Vedik felsefe konusunda eğitim alıyorum, International Institute for Applied Spiritual Technology’i (Uluslararası Manevi Teknoloji Enstitüsü’nü) bitirdim ve birkaç sene orada küratör olarak hizmet ettim. Aynı zamanda Türkiye’de de *bhakti-yoga* ile ilgilenen kişilerle buluştuk, Goranga Yoga ile tanıştık. Birçok etkinliğe de katıldık. Ankara’da yapılan organizasyonlarda eşimle beraber elimizden gelen yardımı yaptık.

***Bhakti-yoganın* beni çeken kısmı aslında hayatı çok kolaylaştıran, sorunları ortadan kaldıran, hayatı daha iyiliğe götüren bir felsefe olması.** Bende çocukluğumdan gelen, Yaratıcı’ya derin bir inanç var diyebilirim. Hristiyanlığın yoğun olduğu bir yerde büyüdüm, din konusunda birçok ders gördüm

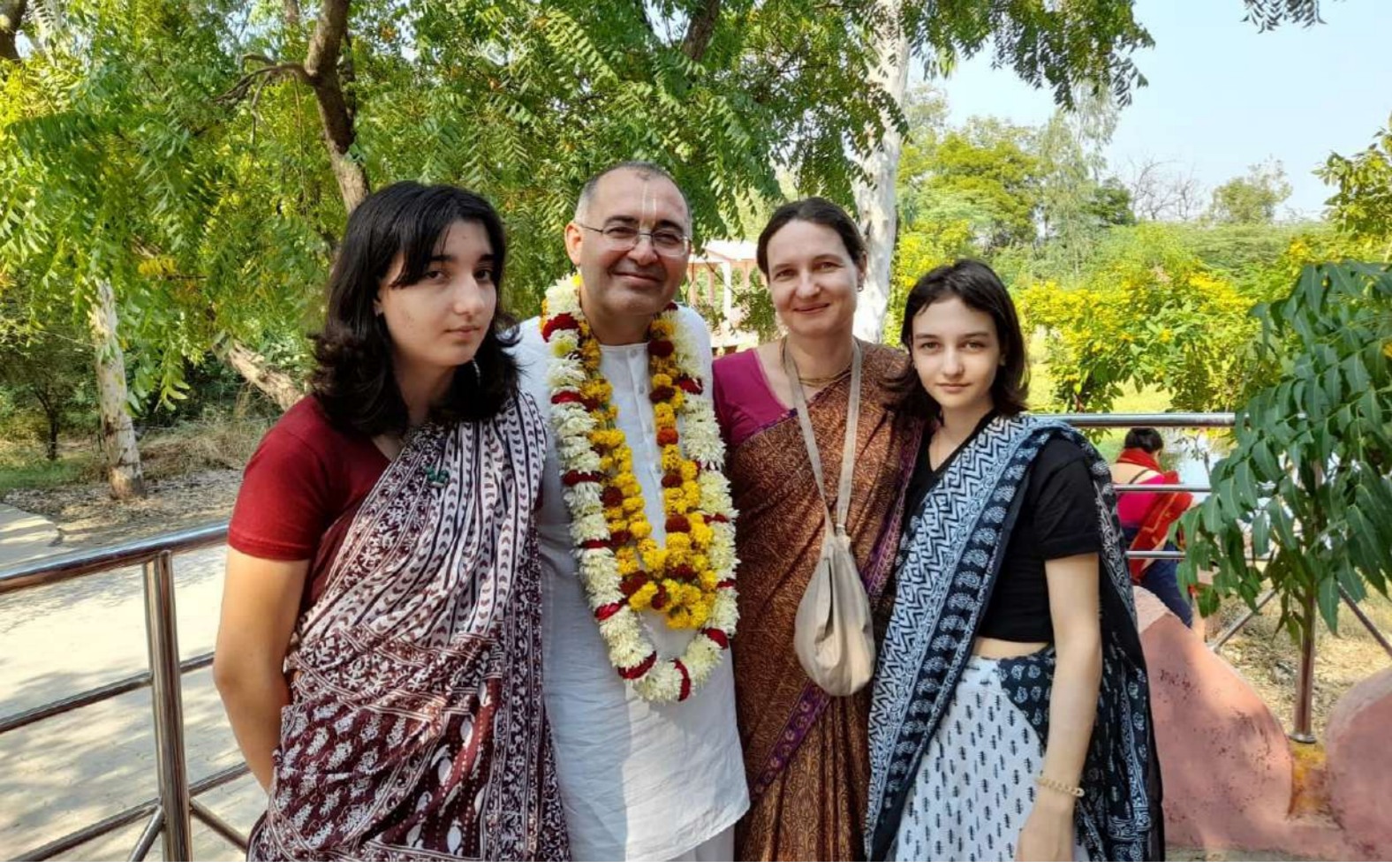


***Bhakti-yoganın* beni çeken kısmı aslında hayatı çok kolaylaştıran, sorunları ortadan kaldıran, hayatı daha iyiliğe götüren bir felsefe olması.**

ama Vedik bilimlerdeki gibi, hayatımızı ve evrenimizi tamamen açıklayan bir bilgiye rastlamadım. Bu entelektüel açıdan insanı tamamlayan bir inanç aslında.

**3)Yoganın kendi hayatındaki etkisini nasıl açıklarsın? *Bhakti-yoganın* en cezbedici tarafları senin için neler?**





*Bhakti-yoga* hayatımda birçok sorunu ortadan kaldırdı diyebilirim. Daha önce hayatımı kontrol etmeye çalışırdım ve bu bir sinir ve öfke sebebi olurdu. Özellikle çocuklar olduktan sonra hayat tamamen kontrolden çıkabiliyor ve kontrol etme alışkanlıkları ciddi zorluklar yaratabiliyor. Vedik felsefe ile tanıştıktan sonra aslında kaderle ilgili birçok kuralı fark ettim ve hayatımı kontrol etmekten vazgeçtim diyebilirim. Ya da daha doğrusu bunu yapmaya çalışıyorum. *Guru* ve adananların merhameti ile birçok sorun, sorun olmamaya başlıyor aslında. Modern hayat bizi çoğu zaman sorunlarımızı arttıracak durumlara getirir. Sorun çözerken daha da büyük sorunlar yaratırız. En basiti

modern tıp, iyileştirirken aslında birçok taraftan da zarar verebiliyor. Eğitim de böyle, eğitim sistemi çocukları çok erkenden strese ve kaygılara götürüyor, daha iyi eğitim için daha çok para harcanması gerektiği söyleniyor ve sonunda eğitim için harcanan para belki de çocuğun hayat boyunca kazanamayacağı bir miktara ulaşabiliyor. **Bunlar aslında bizi mutlu etmek için olan yapay şeyler ve bunlar bizi mutlu etmek yerine daha da büyük bir mutsuzluğa götürüyor. Vedik felsefe de bunun tam tersi, çok basit ve hiç masraf istemeyen şeylerle bizi büyük ve gerçek bir mutluluğa götürüyor.** Bunun hakkında aslında saatlerce konuşabilirim, gerçekten mucize bir şey bu.

#### 4) *Bhakti-yogayı* doğru pratik etmeye çalışırken zorlandığınız noktalar oluyor mu? Evetse bunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?

Burada diyecek yeni bir şeyim yok. Galiba her adanan gibi, *sādhanama*, *mantra* pratiğime elimden gelen çabayı gösteriyorum. **Bu pratikler ne kadar kolay görünse de aslında en zor olan bunlar çünkü bizi birebir zihnimizle yalnız bırakıyor.** Zihin tamamen bilinçaltımıza bağlı ve tüm *karmamız*ı doğuran da odur. Ve doğal olarak, ne kadar çok pratik yapıyorsak o kadar da derinde saklanan *karma* ortaya çıkıyor. Bu yüzden dönem dönem *mantra* okumanın kolay olmadığı oluyor. Fiziki engeller de her zaman hayatımızda

oluyor, örneğin çocukların programları benim istediğim gibi olmuyor veya hastalıklar gibi her zaman ekstra bir engel oluyor. Fakat bunlardan kendi zihnimin yarattığı kadar zorluk görmedim.

Bununla ilgili aslında ben bir şey yapmıyorum. Adananlarla beraber daha çok vakit geçirmeye çalışıyorum. Zorlandığım dönemlerde “eninde sonunda geçecek” düşüncesi büyük fayda sağlıyor. Felsefe kısmında daha derinleşmeye çalışıyorum. *Śrīla Prabhupāda*’nın kitaplarını okumak bunun için çok faydalı oluyor. *Bhakti-yogayı* ne için yapıyorum, neden yapıyorum bir daha hatırlamak benim için faydalı oluyor. Fakat tabii en güçlü yöntem adananlarla birliktelik kurmak. Beraber yaptığımız etkinlikler ve hizmetler bizdeki hevesi her zaman arttırıyor.

#### 5) Bundan 10 yıl sonrasını düşünelim. *Yogayla* harmanladığınız yaşamında kendin ve diğer *Bhakti-yogiler* için neler hayal ediyorsun?

Ankara’da yaşayan diğer adananlar gibi benim de hayalim burada da merkezimizi açmak. Aslında koronadan önce böyle planlarımız vardı, fakat geçen 2 yıl bu fikri daha fazla düşünmek gerektiğini gösterdi. İlerleyen zamanlarda Ankara’da daha çok adanan

olacağını ümit ediyorum ve hep beraber bir merkez açacak kadar potansiyelimiz olur diye düşünüyorum. Aslında şimdi yaptığım neyse, 10 sene sonra da onu yapacağımı ümit ediyorum. BBT Yayınevi’nin kitaplarının hepsini İngilizce’den Türkçe’ye çevirip tamamlamak bizim büyük hedefimiz ve bunun için birçok adanan çalışıyor. Daha fazla program yapmak ve bu bilgiyi daha çok kişiye ulaştırmak da hedeflerimiz arasında. Ve bunların aslında 10 sene sonra değil, bu 10 sene içinde olmasını istiyorum. Yani planlarımız çok geniş. **Bazı şeyler için çok uzun zaman gerektiğini düşünmekten de çekinmiyorum.** 10 sene önce bana vedik astroloji çok zor gibi geliyordu, ama şimdi bakıyorum ki, üzerinden 10 sene geçti ve iyi ki korkmadan başlamışım. Şimdi yapılan faaliyetlerin de çok uzun vadeli sonuçlar getireceğini biliyorum ama bunları yine de hevesle yapıyorum. 10 sene önce yanımızda adanan yoktu ama şimdi büyük bir Ankara ekibimiz var ve ana hedefimiz aslında ekibi daha da büyütmek. Çünkü bizim için en değerli olan şeylerden biri aynı bilinçte **olan insanlarla daha çok vakit geçirmek.** *Karmamız*ı düzelden en büyük şeylerden biri bu; **birlikte olduğumuz kişiler.** Bu yüzden hayallerimde bunun için büyük bir yer ayırdım.

goranga  
jyotiş okulu

Online  
VEDİK  
ASTROLOJİ

Temel kurs

YENİ KAYIT  
BAŞLADI

- Gezegenlerin özellikleri, aspektler (açı-dristi), retrograd ( geri gitme) durumu
- Burçlar - genel özellikleri, aspektleri
- Evlerin önemli göstergeleri ve sınıflandırma (dharma, artha, kama, moksa, trikona, kendra, maraka, upachaya, dusthana)
- Gezegenler ve evler - birleşimin sonuçları (4 ders)
- Gezegenlerin gücü
- Burçlar için olumlu ve olumsuz gezegenler
- Gezegenlerin birleşimi, dostluk ve düşmanlık ilişkisi, gezegensel savaş, Güneşte yanma durumu.
- Yogalar - evlerin ve gezegenlerin kombinasyonları
- Evlerin gücünü hesaplama
- Doğum haritasının genel gücünü hesaplama
- Upaya - kaderi düzeltmenin yolları

+90532 251 07 45

gorangajyotisokulu





**Beyindeki gri madde, kendini bilgileri işleyen nöronlardan oluşturmaktadır. Gri maddede üretilen tüm sinyaller, beynin diğer alanlarına ve duyuşal alanlara gönderilir. Kas kontrolüyle ilgili bölgeleri içerir. İçinde görme, duyma, hafıza, duygular, konuşma, karar verme ve kendini kontrol etme gibi duyuşal algıları ve bilişsel yetenekleri barındırmaktadır.**

Kübra Yasari

# Gri Madde ve Yoga

Bu makalemde sizlere beynimizde bulunan gri maddenin öneminden ve azalması durumunda karşılaştığımız sorunlardan bahsedeceğim. Beynimizdeki gri maddenin azalmasını nasıl engelleyebiliriz? Gri maddeyi arttırmak için neler yapabiliriz? *Yoga* yapmanın gri madde üzerindeki etkileri nelerdir? Hep birlikte inceleyelim.

Beynimizde merkezi sinir sisteminin önemli bileşimlerini oluşturan iki farklı madde vardır. Bunlar beyaz ve gri madde olarak ayrılmaktadırlar. Beyaz madde beynimize bilgi aktarımı yapmaktadır ve sinir ağlarından oluşmaktadır. Gri madde ise kılcal damarların oluşturduğu, beynin nöronal hücre gövdelerinin büyük

bir kısmını içerir ve merkezi sinir sisteminin önemli bir parçasıdır. Beyindeki gri madde, kendini bilgileri işleyen nöronlardan oluşturmaktadır. Gri maddede üretilen tüm sinyaller, beynin diğer alanlarına ve duyuşal alanlara gönderilir. Kas kontrolüyle ilgili bölgeleri içerir. İçinde görme, duyma,

hafıza, duygular, konuşma, karar verme ve kendini kontrol etme gibi duyuşal algıları ve bilişsel yetenekleri barındırmaktadır. IQ seviyesinin belirlenmesinde önemli bir payı vardır. 30 yaşına geldikten sonra, beynimiz yavaş yavaş küçülmeye başlar ve beynimizdeki gri madde, yaşamız ilerledikçe azalır.

Yapılan bilimsel araştırmalar beynimizdeki gri maddeyi arttırabileceğimizi göstermektedir. Doğru beslenme biçimi, sağlıklı saatler içerisinde olan sağlıklı uyku verimi, düzenli egzersiz yapmak, esneme hareketlerini rutinler halinde gerçekleştirmek, düzenli meditasyon ile zihin kontrolünü sağlamak, nefes çalışmalarının hayatımızdaki değerini anlayarak yaşam tarzımıza yerleştirmek, doğru müzikleri keşfetmek ve dinlemek beynimizdeki gri madde artışını olumlu yönde etkilemektedir.

**Bedenimizin ve ruhumuzun stres etkenleri taşınması, depresyon gibi kaygı durum bozuklukları yaşaması, beynimizdeki gri maddeyi azaltmaktadır. Bu durum bizim yaşam kalitemizde çok büyük bir rol oynar. *Yoga* ile yaşam kalitemizi iyileştirmeyi ve olumlu yönde değişimler yapmayı hedeflemekteyiz. *Yoga* stres ve anksiyete de azalmaları, depresyon belirtilerinde önemli düzeltilmeleri, odaklanma ve dikkatte artışı, ruhun mutluluk düzeyinde ve yaşam kalitesinde iyileşmeleri, uyku problemlerini azaltmada ve daha sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmada yardımcı olmaktadır. Bu gibi pozitif etkenler beyindeki gri maddeyi arttırmamızı sağlar.**

Stres altında geçirdiğimiz bir yaşam tarzı sağlığınıza olumsuz geri dönüşler yapar. Stres kan dolaşımına daha fazla şeker yüklemesi yapmaktadır ve kan basıncını arttırarak enflamasyona sebep olmaktadır. Uzun süre devam ederse, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve diyabet gibi ciddi problemleri de tetikleyebilir. *Yoga* beynimizin sakinleşmesini sağlayan GABA nörotransmitter seviyesini olumlu yönde aktive ederek stres, endişe veya gerginlik hissimizi kontrol altına alır ve dopamin, oksitosin, serotonin ve endorfinler de stres ve kaygı seviyemizi düşürecek kimyasalları salgılamamıza yardımcı olur. *Yoga* beynimizi dinlendirerek ve yavaşlatarak beynimizde yapısal değişiklikler yaratır ve daha verimli çalışmasını sağlar.

**Zihin sağlığımızı olumlu yönde etkileyen meditasyon çalışmalarını, nöro plastisite egzersizleri olarak kullanabilmekteyiz. Böylelikle zihnimiz aktif, verimli ve pratik olma eğilimine sahip olacaktır. Meditasyon yaparak konsantrasyon ve adapte olma bulguları gelişir ve nefes pratikleriyle beynimizi olumlu düşüncelere teşvik ederek yeni nöron bağlantılarının kurulmasına sağlayabiliriz. Yapılan araştırmalara göre hayal gücünü kullanmanın, nöronal**





**Zihin sağlığını  
olumlu yönde  
etkileyen meditasyon  
çalışmalarını,  
nöro plastisite  
egzersizleri olarak  
kullanabilmekteyiz.  
Böylelikle zihnimiz aktif,  
verimli ve pratik olma  
eğilimine sahip olacaktır.**



G O R A N G A  
Y O G A

GELİN VE MUTLU OLUN!

bağlantılarla ilişkili olduğu ve beyindeki gri maddeyi arttırdığı görülmüştür. Meditasyon çalışmaları hayal gücümüzü doğru şekilde yönetmemizi sağlar. Meditasyon yaparak zihnimizi daha aktif ve verimli kullanmayı öğreniriz ve beynimizi net düşünmeye teşvik ederek, empati kapasitemizi artırırız. Meditasyon alfa, teta ve delta gibi faydalı beyin dalgası düzenlerini de destekleyerek stres bulgusunu azaltmaya yardımcı olmaktadır.

**Gri maddeyi arttırmanın bir diğer yolu ise beynimizi şaşırtmaktır. Beyin alıştığı her şeyi tekrarlamaya meyilli mekanik bir sistem üzerine kuruludur. *Yogada* bulunan çeşitli *Āsana* çalışmaları ile bu sistemin algısını değiştirmeyi ve**

beynimizi şaşırtmayı hedeflemekteyiz. **Şaşıran beyin nöronları gri madde salınımını arttırmaktadır. *Āsana* çalışmalarında bedenimizin her bölümünü eşit şekilde kullanarak ya da sağ elimiz günlük hayatımızda daha aktif bir rol oynuyorsa sol elimizi de yaptığımız pratikler ile aktifleştirerek beyin nöronlarımızı harekete geçiririz ve yeni bağlantılar oluşturmasını sağlarız. Bedenimizin *Āsana* çalışmaları ile olan hareket etkinlikleri, beynimize yeni kas becerileri öğrenmesini sağlamaktadır ve beyin yeni beceriler öğrenme algısı içerisinde kendini yenilemeye meyillidir. Bu yenilenme döngüsü gri madde salınımının artmasında büyük bir rol oynar.**

**Beyin nöro plastisitesinin artışı oluşturulan diğer**

seçenek ise doğru müzikleri dinlemekten geçiyor. *Yogada* mantra olarak bildiğimiz melodik ritimler bedenimizde ve ruhumuzda olumlama çalışmaları yapmamızı sağlar ve hafızamızı kuvvetlendirerek, konsantrasyonumuzu artırır. **Bedenimizi ve zihnimizi daha dingin ve dinç tutar.**

Beyninizin bilişsel işlevlerini en verimli hale getirerek, koruma altına almak ve gri maddenin azalmasının önüne geçerek beyninizin küçülmesini engellemek kendinize verebileceğiniz en kıymetli hediyelerden bir tanesidir. ***Yoga* yapmayı hayatınızda bir yaşam tarzı haline getirmek için hala geç kalmış sayılmazsınız...**

*NAMASTE!*

## YOGAYA DAİR HER ŞEY: HATHA-YOGA, BHAKTİ-YOGA, ĀYURVEDA, VEDİK FELSEFE, SATVİK YEMEK PİŞİRME SANATI

Goranga Yoga Merkezi'nde tüm öğretiler geleneksel yoga sistemine sadık kalınarak bhakti temelli sunulmaktadır. Konusunda uzman eğitmenlerimizden hatha-yoga ve bhakti-yoga dersleri alabilir, özel yoga dersleri için rezervasyon yaptırabilir, haftalık ve aylık programlarımızı takip ederek āyurveda gelişim programlarına katılabilir veya bireysel danışmanlık alabilir, Vedik felsefe sınıfları, japa meditasyon seansları ve vegan/vejetaryen yemek pişirme sanatı seminerlerimize katılabilirsiniz.



Adres: Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy İstanbul

Telefon: 0212 234 36 33

E-posta: info@gorangayoga.com

Web: www.gorangayoga.com



Mat Üzerinde:



Bhakta Serhat Sel

# Hanumānāsana

## Hanumānāsana'nın Hikâyesi

Rüzgâr tanrısı *Vāyu* ile ölümlü bir kadın olan Anjana'nın birlikteliğinden doğan ve başlangıçta *Āñjaneya* (ki bu da başka bir poza referans verir) olarak anılan çocuk; yarı tanrı yarı ölümlü bir yaşam sürer. Bir

gün gökyüzünde kocaman bir mango gördüğünü düşünerek gökyüzüne, meyve zannettiği güneşe doğru uçmaya yönelen *Āñjaneya*; kendisine doğru geldiğini gören güneş tanrısı *Sūrya* tarafından cezalandırılır ve çenesine çarpan yıldırımın etkisiyle hayatını kaybeder.

Babası *Vāyu* ile *Sūrya* arasında çıkan anlaşmazlığı gidermek için yeniden hayat bahşedilen *Āñjaneya*, bundan böyle çene anlamındaki *hanuḥ* kelimesinden türetilen Hanumān ismiyle yaşamına devam edecektir. Fakat olayın etkisiyle yaşadığı hafıza kaybı,

tanrısal güçlerini unutmasına yol açar ve maymunlar tanrısı Sugrīva'nın gözetiminde yetiştirilmesine karar verilir. Hanumān'ın maymun bedeniyle sürdüreceği hayatı, maymunlar krallığında devam eder. **Bir gün ormanda Rāma ile karşılaşır ve dost olurlar. Bu dostlukları Rāma'nın eşi Sītā'nın şeytan Rāvaṇa tarafından kaçırılmasıyla farklı bir boyuta ulaşır. Rāma, eşini kurtarma**

görevini en yakın dostu olan Hanumān'a verir. Hanumān memnuniyetle kabul etse de önünde aşması gereken bir okyanus olduğu gerçeği ilk başta gözünü korkutur. **Okyanusu geçecek gücü bulabilmek için tanrılara dua etmeye koyulduğu bir an; ayağa kalkıp yere basar basmaz havalanır ve attığı adımla birlikte iki yöne uzayan bacakları sayesinde bulunduğu kıydan**

okyanusun diğer yakasına, Sri Lanka'ya ulaşır, Sītā'yı kurtarıp evine götürür.

Aslında Hanumān, bu güce zaten sahiptir; ancak içerisinde yatan potansiyeli keşfetmesine, yakın dostu Rāma'ya olan bağlılığı vesile olur. Bu hikâyedeki örüntüler bize; cesaret, güç, esneklik, adanmışlık ve kararlılık üzerine oldukça net önermeler sunar. **Öncelikle Hanumān,**

Hanumān'ın hikâyesinden bize kalan, güç ile tevazuyu, özveri ile birlik bilincini, kararlılık ile cesareti dengeli bir harmanla; eylem, düşünce ve pratiğimizle birleştirme farkındalığıdır.

”





**Hanumāna; mevcut koşulların içerisinde sınırları çizenin çoğu zaman kendimiz olduğunun bilincine varmamız ve daha büyük adımlar atabilmemiz adına bir yüreklendirme. Yalnızca bir āsana uygulamanın ötesinde, kısıtlanmışlık hissini geçici ve kırılğan doğasını tanımaya, içimizde uyuyan potansiyeli sıçrama tahtası gibi kullanmaya bir davettir.**

”

zorluk karşısındaki ilk hissiyatı olan korkuyla yüz yüze gelmeyi kabullenerek önemli bir adım atmış olur. Benliğinde uyumakta olan gücün uyanışı, korkmaktan kaçmaması sayesinde gerçekleşir. Arkasından, dostuna duyduğu bağlılık, uyanan gücün peşinden gitmesini sağlar; ki biz de bunu yaşamdaki bir niyete, yola, amaca, öğretiyeye rahatlıkla uyarlayabiliriz. Korkunun doğallığını kabullenip, korkuya rağmen bağlılığımızdan vazgeçmediğimizde

içimizdeki eylem gücünü pekiştirmiş oluruz. Tam bu noktada Hanumān için geriye yalnızca o adımı atmak kalmıştır ve adımı attığında görür ki tahmininden bile öteye gidecek potansiyel onda hâlihazırda mevcuttur. Böylece gücü dışarıda bir yerde aramasına gerek olmadığını fark eden Hanumān, kararlılık ve adanmışlık duygusunun, eylem gücünü doğrudan arttırdığını anlar.

Hanumān'ın hikâyesinden bize kalan, güç ile tevazuyu,

özveri ile birlik bilincini, kararlılık ile cesareti dengeli bir harmanla; eylem, düşünce ve pratiğimizle birleştirme farkındalığıdır. Yürümeyi seçtiğimiz yola olan bağlılığımızı koruduğumuz, yolda önümüze çıkan engellerden kaçmadan korkumuzun insani tarafıyla yüzleşmeyi zayıflık olarak görmediğimiz, gücün katılık anlamına gelmediğini, yaşamda ve matta esneyebilmenin hediyesini keşfettiğimiz, doğru çaba ve motivasyonun, sınırları aşabileceğine olan inancımızda

yattığını kavrayabildiğimiz gün; hayatımızın en mucizevi görünen sıçramalarını, tek bir basamağı adımlıyormuş gibi kolaylıkla gerçekleştirebiliriz. Hanumān'ın bize imkânsız gibi görünen pozuyla işaret ettiği tam da bu farkındalık süreci. Hanumāna; mevcut koşulların içerisinde sınırları çizenin çoğu zaman kendimiz olduğunun bilincine varmamız ve daha büyük adımlar atabilmemiz adına bir yüreklendirme. Yalnızca bir āsana uygulamanın ötesinde, kısıtlanmışlık hissini geçici ve kırılğan doğasını

tanımaya, içimizde uyuyan potansiyeli sıçrama tahtası gibi kullanmaya bir davettir.

#### **Hanumānāsana Nasıl Yapılır?**

Aşağı bakan köpekle başlayın. Omuzlarınız doğrudan ellerinizin üzerinde ve kalçalarınız dizlerinizin üzerinde olacak şekilde ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde durun. Kalçalarınızı hem bacaklar hem de kollar düz olana kadar düz bir şekilde bastırın. Boynunuzun kalçadan başa sırtınızın düz çizgisini devam ettirmesine izin verin.

Derin ve yavaş nefes alın. Sağ bacağınızı ellerinizin arasına gelene ve ayağınız yere sıkıca oturana kadar öne doğru bastırın. Sol dizinizi yere indirin ve gövdenizi yukarı doğru kaldırın. Ellerinizi bloklar (veya sağlam herhangi bir şey) üzerinde destekleyin ve sol bacağınızı daha geriye doğru götürün, uyluklarındaki ve psoasındaki (Psoas; bacaklardan başlayan ve kaburga kemiğine kadar uzanan kasın ismi) gerginliği hissedin. Dirençle karşılaştığınızda, durun ve sağ uyluğunuzun üst kısmının altına bir blok yerleştirin. Birkaç nefes için orada dinlenmenize izin verin.

Zamanla sol bacağınızı daha da uzatabilir, sonunda her iki bacağınız da yerde dinlenene kadar aşağıya inebilirsiniz.

Bu duruşu serbest bırakmak için ellerinizi her iki taraftaki blokların üzerine koyun ve gövdenizi kaldırmak için aşağı doğru itin. Sol dizinizi bükün ve bacağınızı diziniz kalçanızın altına gelene kadar öne doğru çekin. Sağ dizinizi bükün ve her iki dizinizin üzerinde durana kadar sağ bacağınızı geriye doğru çekin.

Ellerinizi bloklardan doğrudan omuzlarınızın altındaki yere indirin ve sizi aşağı bakan köpeğe geri getirmek için kalçalarınızı kaldırın.



# İDEAL İNSAN

## Ahimsā

Gaura-prema Devī Dāsī

Hare Kṛṣṇa!

Önceki bölümlerimizde Kali-yuga'nın etkisiyle dünyada her şeyin kötüye gittiğini söylemiştik. Bu ne yazık ki, insani ilişkilerde de kendini gösteriyor. Çünkü hemen hemen her gün gazetelerde, televizyonda, sosyal medyada en az bir çatışma, kavga, savaş yani şiddet haberi ile karşılaşyoruz. Bunlar, kendi ailelerinde, işyerlerinde, okullarda, bakım evlerinde, sokaklarda şiddete maruz kalmış insanların haberleri oluyor. İnsanların birbirine uyguladığı bu şiddet

eylemleri her zaman sadece fiziksel değil aynı zamanda sözlü, duygusal ve hatta hislerle de olabiliyor. Daha geniş baktığımız zaman, politik nedenlerden dolayı ülkelerin birbirlerine uyguladıkları çeşitli ambargolar ya da savaşlar nedeniyle o ülkenin tüm vatandaşlarının aynı anda şiddete maruz kaldığını görüyoruz. Şu an dünyada ne yazık ki birçok ülkede savaş var ve bu demektir ki, sadece çok sayıda insan değil aynı zamanda birçok diğer canlı türü de bundan dolayı şiddete maruz kalıyor.

**Peki dünyada neden bu kadar çok şiddet var ve neden bu gitgide çoğalıyor? Aslında bunun birçok sebebi var ve bunlardan ilki, insan hayatının her alanında sevgi eksikliğinin olmasıdır.** Daha sonra sırasıyla manevi ve ahlaki bilgi eksikliği ve insanların dünyayı kendi fikirlerine uyacak şekilde yeniden yaratma ve idare etme arzusudur. Bunun dışında takip edilmesi gereken ideal bir örneğin olmamasıdır. Yani büyüyen yeni neslin etrafında, karşılaştıkları sorunlara barışçıl ve uyumlu şekilde

çözümler sunan örneklerin olmamasıdır. Aynı zamanda şu an medya, bilgisayar ve bilgisayar oyunları aracılığıyla büyük küçük herkesin zihni şiddet, cinayet içerikli bilgilerle dolduruluyor. Aslında bu bir taraftan da şiddeti sıradan hale getirerek, insanların uğradığı haksızlığı kabullenmeleri, haksızlığa tepkisiz kalmaları, yani buna boyun eğmeleri için yapılan planlardır.

Şiddetsizlik "Ahimsā" bir ilkedir. Bültenimizin bu sayısında ideal insanın en

önemli özelliklerinden biri olan "Ahimsā" hakkında konuşacağız. Şiddetsizlik ilkesini siyasi olarak ilk uygulayan Hindistan ve Hindistan Bağımsızlık Hareketi'nin siyasi ve ruhani lideri Mahatma Gandhi olmuştur.

**Mahatma Gandhi "Umutsuzluğa düştüğümde tarih boyunca doğruluk ve sevginin her zaman kazandığını hatırlarım. Tiranlar (siyasal gücü zorla ele geçiren ve onu kötüye kullanan kişi) ve katiller olmuştur, hatta bir süre**



**Mahatma Gandhi**

**"Umutsuzluğa düştüğümde tarih boyunca doğruluk ve sevginin her zaman kazandığını hatırlarım.**

**Tiranlar (siyasal gücü zorla ele geçiren ve onu kötüye kullanan kişi) ve katiller olmuştur, hatta bir süre kendilerini yenilmez sanmışlardır, lakin sonunda onlar her zaman kaybetmişlerdir" demiş.**





**kendilerini yenilmez sanmışlardır, lakin sonunda onlar her zaman kaybetmişlerdir” demiş. Mahatma Gandhi yaşamı boyunca şiddetsizlik yasasını içselleştirerek yaşayan en önemli siyasi liderlerden olmuştur.** Hatta o bu felsefe ile Hindistan’ı bağımsızlığına kavuşturmuş ve dünya üzerinde pek çok halka ve özgürlük savunucularına ilham kaynağı olmuştur. O, 12 Mart 1930’da İngilizlerin tuz vergisine karşı bir hareket başlatarak ünlü “Tuz Yürüyüşü”nü gerçekleştirmiştir. Yürüyüşün amacı 1762 yılında Doğu Hindistan’ın mirası olan ve yılda 25 milyon pound’luk vergiye kaynaklık eden Tuz Yasası’nı ihlal etmektir. O, 12 Mart’tan 6 Nisan’a kadar Ahmedabad’dan Dandi’ye 400 kilometrelik mesafeyi çıplak

ayakla 24 günde yürümüş ve bu yürüyüşte ona binlerce Hintli de eşlik etmiştir ve 6 Nisan sabahında ise O, İngiliz polislerinin şaşkın bakışları arasında denize doğru yürümüş ve çamura karışmış tuzu avuçlarına alarak tatlı suda yıkayarak bir Hintlinin denizden tuz çıkaramayacağına dair yapılan Tuz Yasası’nı ihlal etmiştir. Ardından Gandhi’nin çağrısına uyan binlerce köylü deniz kıyılarına akın ederek tuz çıkarmaya başlamışlar. Böylelikle bu yasa işlemez hale gelmiştir. **Yani ister tüm bir ülkeye, isterse en küçük bir canlıya olsun herhangi bir kısıtlama, zorlama, onlara yapılmış bir şiddettir.** Hakkında konuşacağımız “Ahimsā” ise şiddet karşıtlığı, sakinlik, öldürmeme anlamına geliyor ve aynı zamanda insanların bu yasayı

uygulaması başkalarına karşı arkadaşça ve düşünceli davranması demektir. Çünkü bir insanın yaptığı faaliyetler başkalarının kişisel gelişimine yardım ve aynı zamanda bütün canlıların iyiliğine hizmet etmelidir. Çoğu zaman çevremizden olumsuz davranışlara, konuşmalara, düşüncelere, duyulara maruz kalabilir ya da biz kendimiz de bunun aynısını yaparız. O yüzden her zaman bir şey yapmadan önce düşünmeliyiz ki şimdi benim yapacağım, söyleyeceğim, o kişiye ne katacak ve neler hissettirecek? Yani benim davranışlarım, sözlerim birine yardım mı edecek yoksa onu incitecek mi? O yüzden her bir insan sadece fiziksel değil aynı zamanda hem düşüncelerinde hem sözlerinde ve hem de hareketlerinde her türlü şiddetten kaçınmalıdır.

**“Ahimsā” aynı zamanda insanın, hiçbir canlının yaşamını geliştirmesine engel olmaması da demektir. Çünkü vücut ölse de ruhun ölmediğini biliyoruz. O yüzden insanların kendi duyu tatmini için hayvanları öldürmekte bir zarar görmemesi büyük yanlıştır.** Śrīla Prabhupāda *Bhagavad-Gītā*’nın 16. bölüm 3. kıtasında “Ahimsā” üzerine yaptığı açıklamada diyor ki; “Yeterince tahıl, meyve, süt, olmasına rağmen halk hayvan eti yemeyi adet haline getirmiştir. Halbuki, hayvanların öldürülmesine gerek yoktur. Bu herkes için geçerlidir. Başka bir seçenek olmazsa kişi o zaman hayvan öldürebilir, fakat bu öldürüş hayvanın kurban edilmesi şeklinde olmalıdır. İnsanlar için yeterince yiyeceğin bulunduğu yerlerde manevi gelişme arzulayanlar hayvanlara karşı şiddet kullanmamalıdır. Gerçek Ahimsā’nın anlamı, hiç kimsenin yaşamının gelişmesine engel olunmamasıdır. Hayvanlar, hayvan yaşamının bir kategorisinden diğerine geçerek evrimsel yaşamlarında ilerlerler. Bir hayvan öldürüldüğü zaman ruhsal gelişimi engellenmiş olur ve bir üst yaşam türüne terfi edebilmesi için kalan günlerini tamamlamak üzere yine aynı yaşam türünde dünyaya

gelmek zorunda kalır. Bu bakımdan sadece damak tatminiyle amacıyla hayvanların gelişmesine engel olunmamalıdır”.

Śrīla Prabhupāda’nın söylediği üzere, karma yasasına göre dünyadaki bütün canlı varlıklar kendi karması dahilinde zamanla yaşadığı bedenden kurtulup aldığı bedenden daha üst bir bedene geçerek mükemmeliyete doğru ilerler. Ama ne zaman ki, bir insan bu döngüye engel oluyor yani herhangi bir canlının yaşamını sadece kendi zevki için yarıda bırakıyor, yani bir tavuğun, bir ineğin, balığın ya da diğer herhangi bir canlının canına kıyıyorsa o zaman insan o canlının o bedende kendi karmasına göre yaşayacağı faaliyetlerini yarıda bırakmış oluyor. Yani o ruh tekrardan aynı canlı türünün bedenini alarak yarıda kalmış hayatını devam ettiriyor. Yani biz bu şekilde onun gelişimine mâni olmuş oluyoruz. İnsan diğer canlı varlıklardan farklı olarak kendi yaşamını sürdürmek için zor kullanarak başka alt seviyede olan bir canlının hayatına son vermek zorunda değil ve dahası aslında, et vücut için sağlıklı bir gıda da değil ve et yemenin birçok hastalığın kaynağı olduğunu gerçek bilgiye sahip olan her insan biliyor. Hatta birçok iyi eğitilmiş doktorların ortak düşüncesine göre et yiyen



**“Ahimsā” ise şiddet karşıtlığı, sakinlik, öldürmeme anlamına geliyor ve aynı zamanda insanların bu yasayı uygulaması başkalarına karşı arkadaşça ve düşünceli davranması demektir. Çünkü bir insanın yaptığı faaliyetler başkalarının kişisel gelişimine yardım ve aynı zamanda bütün canlıların iyiliğine hizmet etmelidir.**



kişilerin kansere yakalanma riski vejetaryen beslenenlere nazaran % 40 daha çoktur. Zorla başı kesilen yani şiddete maruz kalan hayvanların hissettiği ağrı, üzüntü, korku, öfke, hayal kırıklığı o hayvanın kanında bazı zararlı kimyasal maddelerin oluşmasına sebep oluyor ve bu maddeler bu etten yapılmış yemeklerle beraber insan vücuduna geçiyor. Bunun dışında etin sindirimi zor olduğu için mide bunun için ekstra enerji sarf ediyor. Et bağırsaklarda çürüyerek (en son yediğimiz etin kalıntıları, vücuttan et tüketimini durdurduktan 7 sene sonra atılabiliyor) vücutta kalp krizine, cildin erken yaşlanmasına, aşırı toksin birikimine, yağlanma vs. gibi rahatsızlıklara sebep oluyor. Bazı doktorlar, ette olan vitaminlerin başka hiçbir şeyde olmadığını söylerler ve o yüzden et tüketilmesini önerirler. Lakin çevremizde hem doğduğu günden, hatta anne rahminde bile vejetaryen olarak beslenen, hem de hayatının belli bir döneminden sonra 40-50 yıl vejetaryen olarak yaşayan insanlar olduğunu görüyoruz. Bu kişiler arasında çok sayıda ünlü sporcuların, bilim adamlarının, filozofların olduğunu görebiliyoruz. Yani bu da demektir ki, et yemekten imtina etmek insanın ne vücutsal ne zihinsel gelişimine mâni

olmuyor. Aksine, et yemek insanın zihinsel durumunu kötü yönde etkiliyor. Çünkü şiddete maruz kalmış bir canlıyla beslenen o insan da şiddete meyilli oluyor. O yüzden de böyle insanların sadece hayvanlara karşı değil aynı zamanda doğaya ve diğer insanlara karşı da hiçbir saygısı ve sevgisi olmaz. Vedik literatürlerde deniliyor ki, ne zamana kadar, insanlar hayvanları öldürmeye devam edecek o zamana kadar bu gezegende savaşlar bitmeyecek. Aynı zamanda deniliyor ki, nasıl ki bir insan öldürüldüğü zaman onu öldüren ve onu öldürmesi için emir veren kişi aynı şekilde cezalandırılıyorsa, aynı şekilde hayvanı öldüren, o hayvanın öldürülmesine izin veren, onun etini doğrayan, satan, hazırlayan ve yiyen de aynı karmik sonuçlara maruz kalıyor. Yani bu hayvanın öldürülmesine göre oluşan kötü karma bu insanlar arasında paylaşıyor. O yüzden böyle insanların yaşamlarında herhangi bir canlı tarafından şiddete maruz kalması da kaçınılmaz oluyor. Hayvanlara, özellikle ineklere yapılan şiddet insan için en ağır karmanın oluşmasına sebep oluyor. Çünkü inekler de bir anne gibi insanı kendi sütüyle besliyor. Yani insan ineği de bir anne gibi görmelidir. O yüzden de mezbahalarda ineklerin başını

kesmek en büyük cehalet sayılıyor. Vedik literatürler (Rg veda 9.4.64) aynı zamanda diyor ki, her kim ki bir ineği öldürürse, o kişi o ineğin derisindeki kılların sayısı kadar cehenneme düşmek zorunda kalır. *Śrīmad Bhāgavatam*'da deniliyor ki "İnekleri korumak, Tanrı'yı anlamamıza izin veren brāhmaṇa kültürünü beslemek demektir. İnsan uygarlığının mükemmelliği bu şekilde elde ediliyor". **İnsan, karma kanununa göre, her öldürdüğü canlı için bu ve gelecek hayatında acı çekmek zorundadır ve insan her öldürdüğü canlı sayısı kadar ölmek zorundadır.** Aynı zamanda bir insanın et, balık, tavuk, yumurta yemeyi ve alkol kullanmayı bırakmadığı sürece o insanın spiritüel açıdan ilerlemesi söz konusu bile olamaz. Yani eğer bir insan manevi yolda ilerlemek istiyorsa bir canlının şiddete uğramasına sebep olmamalıdır. Şiddet uygulanarak, başı kesilen bu canlıyla beslenmekten vazgeçmek onun yapması gereken ilk iş olmalıdır. Spiritüel açıdan ilerlemiş bütün insanlar hayatlarının belli döneminde et ve türlerini yemekten tümüyle imtina etmişler. Sanskrit dilinde et - "māṃsa" adlanır ve "mām" – ben, "sa" – sen demektir ve bu söz birleşiminin açıklaması da "bugün ben onu yiyorum, gelecekte de o beni

**İnsan, karma kanununa göre, her öldürdüğü canlı için bu ve gelecek hayatında acı çekmek zorundadır ve insan her öldürdüğü canlı sayısı kadar ölmek zorundadır.**

yiyecek" şeklindedir. *Śrīmad Bhāgavatam* 4. 25.7'de, Nārada Muni çok büyük bir kurban merasimi geçiren kral Pratinabarhaya et yemenin sonuçlarını açıklamak için ona şöyle demiş; "Ey kral gökyüzüne bakarsan orada senin tarafından acımasızca öldürülen hayvanları görürsün. Bak, onların hepsi onlara yaşattığın acının aynısını sana yaşatmak için senin ölümünü bekliyor. Sayılı günlerin sona erdiğinde onlar kızgın bir şekilde senin üzerine atlayacaklar ve demir boynuzlarıyla seni delerek etini alacaklar ". Yani karma yasasına göre bir insan birine her ne şekilde olursa olsun şiddet uyguluyorsa gelecekte ya da başka bir hayatta aynı şiddete maruz kalacak. Ayrıca eğer bir

insan herhangi bir konuda bir başkasına şiddet uyguluyorsa (yukarıda söylediğimiz gibi bu hem fiziki, manevi, psikolojik, duygusal vs. olabilir.) o kişi hiçbir şekilde Tanrı sevgisinden bahsedemez. Aynı zamanda böyle insanların bilinci arınmadığı için manevi yolda ilerlemesi de olası değildir. Çünkü başka bir kişiye ya da herhangi bir canlıya her ne şekilde olursa olsun şiddet uygulayan insan için spiritüel dünyanın kapıları kapalıdır. Bu yüzden de dünyadaki bütün kutsal kitaplar, bütün dinler canlılara yapılan her türlü şiddeti kınıyor. **Bilmeliyiz ki, insan, Tanrı'nın diğer canlılardan farklı olarak ona verdiği aklı ve zekayı iyi yönde kullanarak hem kendine**

**(hem kendine diyoruz çünkü söylediğimiz gibi, başkalarına yaşattığımız acıların aynısıyla bu veya bir sonraki yaşamımızda karşılaşmak zorunda olacağız. Bu da insanın kendine yaptığı en büyük zararlardan biridir) hem de diğer canlılara zarar vermeyecek şekilde yaşamalıdır. Çünkü şiddetsizlik prensibinin nihai amacı, içimizde kendimizle, diğer insanlarla, dış dünya ve doğayla uyum yaratmaktır ve ayrıca her zaman her türlü soruna barışçıl bir çözüm bulmak, diyaloga açık olmak, ırksal, ulusal, dinsel, siyasi farklılıklara hoşgörülü niteliği sergilemek, sevgi ve bilgeliğe dayalı tevazu geliştirmektir.**



# Modern Sorunlara Kadim Çözümler

## Bhagavad-Gītā

### Bhagavad-Gītā 10.41

*yad yad vibhūtimat sattvaṁ  
śrīmad ūrjitaṁ eva vā  
tat tad evāvagaccha tvam  
mama tejo- 'mśa-sambhavam*

### EŞ ANLAMLILAR

*yat yat* — her ne; *vibhūti* — güzellikler; *mat* — servet; *sattvam* — var oluş;  
*śrī-mat* — güzel; *ūrjitaṁ* — şanlı; *eva* — kesinlikle; *vā* — veya; *tat tat* — bütün o;  
*eva* — kesinlikle; *avagaccha* — bilmeli; *tvam* — sen; *mama* — Benim;  
*tejah* — ihtişamın; *amśa* — parça; *sambhavam* — doğmuş.

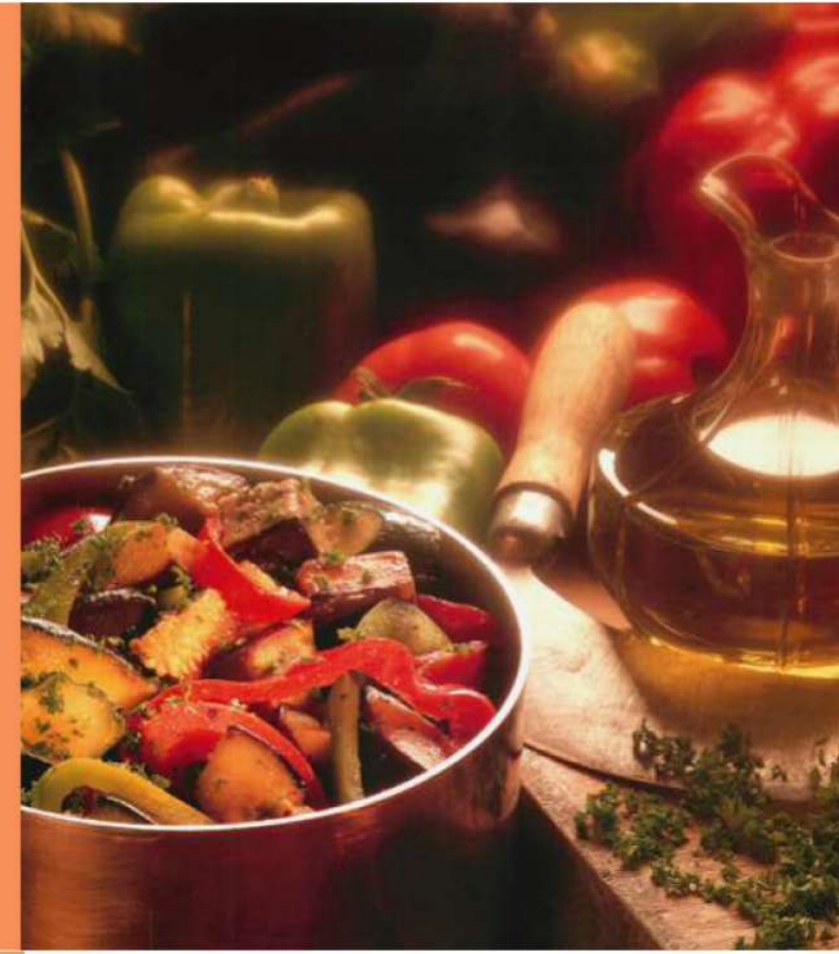
### ÇEVİRİ

Bil ki bütün bu zengin, güzel ve ihtişamlı yaratılışlar Benim ihtişamımın kıvılcımından çıkmıştır.

Hazırlayan: Meghāmarī Devī Dāsī

# GOVINDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



Dünya genelinde vejetaryen restaurant ve kafe olarak tanınan Govinda's zincirinin Türkiye'deki tek şubesi Govinda İstanbul Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

## SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

Yeni yerimiz Goranga Yoga Merkezi'nin içinde sıcak bir ortamda sizlerle Hint Mutfağı'ndan seçme saf vejetaryen ve vegan lezzetlerle birlikteyiz. Govinda İstanbul Türkiye'deki ilk ve tek saf Vejetaryen Hint Mutfağı'dır.

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B

Mecidiyeköy, İstanbul

0212 234 36 33

info@gorangayoga.com

www.govindaistanbul.net

**govinda**   
vedik hint mutfagi



# Elmalı Kurabiye



Elmalı kurabiyeden bahsedilince sanırım herkesin içi bir parça ısınıyordur. Ağızda dağılan kurabiyenin, elma ve baharatların yarattığı aromatik tatlar ile birleşmesiyle kimsenin hayır diyemeyeceği bir lezzet ortaya çıkıyor.

Bu, her ne kadar herkesin bildiği bir kurabiye olsa da iyi yapılmış olanı bulmak her zaman pek de kolay olmuyor. Sizin de bu tarifi denedikten sonra ne demek istediğimi daha iyi anlayacağınızdan eminim. Bu tarifte ben karanfil ve zencefilin ısıtıcı ve aromatik tatlarını kullanmayı seviyorum, elmaya çok yaklaşıyorlar. En azından bir kere olsun denemenizi tavsiye ederim.

Bir diğer önemli püf noktası da şekerin tereyağı ile karamelize olmasında saklı. Bu iç harcın lezzetini ikiye katlıyor. Suyunu iyice çektiğimiz elmaların sayesinde de kurabiyemiz yumuşamadan tazeliğini birkaç gün daha koruyor.

Kurabiyede elma harcını biraz bol ve yoğun tercih ettiğim için ben 5 adet elma kullanarak yaptım ve kurabiyelere iç harçtan bol bol koydum. Siz tercihinize göre değişiklik yapabilirsiniz.

Elmalı kurabiye için söyleyebileceğim bir şey daha sevdiğinizle birlikte yemeniz olurdu. Arkadaşlarınızla ve ailenizle bir araya geldiğinizde tatlı sohbetlerinize mükemmel bir şekilde eşlik eder. İçimizi ısıtmasının sebeplerinden biri de bu olsa gerek.

## Malzemeler

*1kap: 250 ml*

### **Hamuru için;**

250 g oda sıcaklığında, yumuşamış tereyağı  
3 yemek kaşığı yoğurt, tepeleme  
1/2 kap pudra şekeri, 125 ml  
1 paket vanilya  
3 kap un

### **Elmalı iç harcı için;**

30 gr tereyağı  
1/2 çay bardağı toz şeker, 70 ml  
4 - 5 adet elma  
1/2 tatlı kaşığı toz tarçın  
5 adet karanfil (opsiyonel)  
1 tatlı kaşığı kadar rendelenmiş zencefil (opsiyonel)  
1/2 kap doğranmış ceviz

### **Üzeri için;**

Pudra şekeri

## Yapılışı:

Elmalı harcı hazırlamak için elmaları soyun ve rendeleyin.

Geniş bir tavayı ısıtın ve **tereyağı ve şekeri orta ateşte karamelize olana kadar** karıştırarak pişirin. Yaklaşık 7-8 dakika kadar sürecektir.

Tereyağı ve şeker tatlı bir karamel rengi aldıktan sonra rendelenmiş elmaları, tarçını, karanfilleri, rendelenmiş zencefili ekleyin.





Bu aşamada karamel sertleşecektir fakat pişme sırasında elmaların suyu ile birlikte tekrar çözülecektir.

Elmalar tüm suyunu çekip macunumsu bir hale gelene kadar sürekli karıştırarak pişirin.

Suyunu çektikten sonra doğranmış cevizleri ekleyin ve 1-2 dakika daha karıştırıp ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra karanfilleri içinden çıkarmayı unutmayın.

Hamur için, derin bir kaba yumuşamış tereyağını, yoğurdu, pudra şekerini ve vanilyayı ekleyin ve bir kaşık ile karıştırın.

Karışıma unu dikkatli bir şekilde ekleyin.

Önce bir kaşık ile karıştırın ardından elinizle yoğurun.

**Ele yapışmayan ama yumuşak bir hamur olması gerekiyor. Kullandığımız una göre, kıvamda farklılıklar olabilir.** Örneğin, bugün bu tarifi yaparken 1 yemek kaşığı kadar daha un koymam gerekti. Unu fazla koyarsanız hamurunuz sertleşir ve kurabiyeniz istediğimiz gibi lezzetli olmaz.

Hamuru 4 eşit parçaya bölün. Parçalardan birini merdane ile yuvarlak olacak şekilde açın. Eğer yuvarlak yapamadıysanız sorun değil; bir tabağı ters çevirerek hamurun üzerine yerleştirin



ve kenarlarından kesin. Kenarlardan çıkan fazla hamuru tekrar kullanmak için kenara alın.

Yuvarlak hamuru 8 eşit parçaya bölüp üçgen şekiller elde edin. Üçgen hamurların geniş kenarına elmalı harçtan koyun ve rulo yaparak sarın.

Bir başka şekil verme yöntemi daha vermek istiyorum. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve tezgâhın üzerinde, elinizle veya merdane ile incelterek yuvarlak bir şekil verin.

Bir bıçakla hamurun 3/4'lük kısmına geliş güzel kesikler atın. Kesik olmayan tarafına iç harcı koyun ve yine rulo yaparak sarın. Elinizle hafif kıvrarak çeyrek ay şeklini verin.

Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 30-40 dakika pişirin. Fırımlar farklılık gösterebilir lütfen arada kontrol edin.

Fırımdan çıkardığımız kurabiyeler soğuduktan sonra, üzerine pudra şekeri serpererek servis edin.

*Sevgiyle sunun!*



## Mart 2023

3 Mart Cuma  
Āmalakī Ekādaśī

3

4 Mart Cumartesi

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı):  
07:34 - 09:16

7 Mart Salı

Gaurā Pūrṇimā : Rab Śrī Caitanya  
Mahāprabhu'nun Belirış Günü  
Ay Doğuşuna kadar oruç

18

18 Mart Cumartesi  
Pāpamocanī Ekādaśī

19 Mart Pazar

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 07:10 - 11:11

30 Mart Perşembe

Rāma Navamī: Rab Śrī Rāmacandra'nın Belirış Günü  
Öğlene kadar oruç

## Nisan 2023

1

1 Nisan Cumartesi  
Kāmadā Ekādaśī

2 Nisan Pazar

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 08:23 - 11:01

16

16 Nisan Pazar  
Varūthinī Ekādaśī

17 Nisan Pazar

Dvādaśī

Pāraṇa Zamanı (Oruç Açma Zamanı): 06:22 - 10:50

22 Nisan Cumartesi

Akşaya Tr̥tīyā





1

### GİTA SŪTRALARI SEMİNERİ

Yaşamın 18 temeli ana başlıklı *Gītā Sūtraları* seminer dizisi 16 Kasım'da başladı. 22 Mart 2023 tarihine kadar sürecek olan dersleri Benliğin Keşfi editörü olan Sāttvika Dāsa sunuyor.

*Gītā Sūtraları*, tüm kadim Vedik metinlerin özeti olan *Bhagavad-Gītā*'nın Rab Kṛṣṇa tarafından, arkadaşı Arjuna'ya anlatıldığı 700 kıtadan oluşur. Özellikle hayatı sorgulayan ve hayatın derinine inmek isteyen katılımcılar için tasarlanan seminer 18 toplantıdan oluşuyor.



2

### ULUSLARARASI İSTANBUL KİTAP FUARI

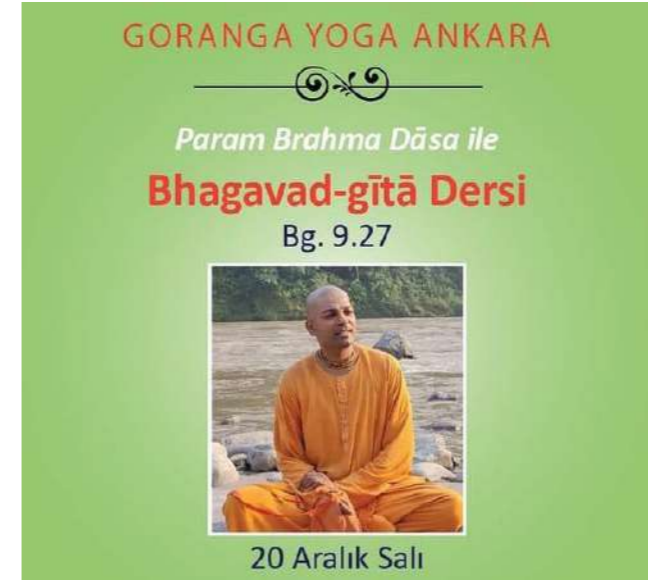
3-11 Aralık tarihleri arasında gerçekleşen fuara BBT Yayınevi olarak katılım sağlandı. Kitap ve dergi satışlarıyla Goranga Yoga Merkezi'nin ismi yüzlerce insana duyurulmuş oldu. Bu vesileyle kitaplarımızın tanıtımı yapılarak yeni okurlarla buluşma şansı yakalandı. Yeni bir grup insanın ilgisi Yoga Merkezi'ndeki çalışmalara da yöneltmiş oldu.



3

### GİTA JAYANTİ FESTİVALİ

*Gītā Jayantī*, *Bhagavad-Gītā*'nın Kṛṣṇa tarafından Arjuna'ya anlatıldığı çok uğurlu bir gündür. *Bhagavad-Gītā*, Kurukṣetra Savaşından hemen önce Rab Kṛṣṇa tarafından adananı Arjuna'ya anlatılmıştır. *Bhagavad-Gītā*, Tanrı'nın bir şahıs olarak konuştuğu bilinen tek kutsal metindir ve spiritüel farkındalık yaratır. Bu önemli günde dünyanın pek çok yerinde adananlar *Bhagavad-Gītā* 'yı okuyarak ve anlatarak bu eşsiz hazinenin pek çok ruha ulaşmasına yardımcı oldular.



4

### PARAM BRAHMA PRABHU İLE BHAGAVAD-GİTA DERSİMİZ

20 Aralık Salı günü yapılan Ankara yatrısının online dersini Vṛndāvana'dan Param Brahma Prabhu verdi. *Bhagavad-Gītā*'ya olan hakimiyeti, alçakgönüllü tavırları ve engin Vedik bilgisiyle verdiği dersle adanların kalbini fethetti.



5

### BALARĀMA PRABHU İLE BHAKTİ YOGA SEMİNERLERİ

Bilgi ve deneyimlerini paylaşmak için dünyanın pek çok ülkesine seyahat eden Balarāma Prabhu'nun önce İstanbul sonra da 6-7 Aralık tarihlerinde Ankara'ya yaptığı seyahat heyecan ve sevgiyle karşılandı. 2 gün boyunca *kīrtana*, müzik, tatlı sohbetler ve *prasāda* ikramıyla devam eden toplantılara katılan yaklaşık 65 kişi Balarāma Dāsa'yı yeniden ve daha uzun süre aramızda görmekten mutlu olduklarını söylediler.



6

### ĀYURVEDA GELİŞİM PROGRAMI

Goranga Yoga ve Arya Vaidya Pharmacy Research Foundation iş birliğiyle düzenlenen program ocak ayında başlıyor. Haziran ayına kadar sürecek olan kadim yaşam bilimi Āyurveda eğitimini AVP'nin uzman akademisyenleri verecektir.





# BBT TÜRKİYE

## Çağdaş Vedik Kütüphane Serisi



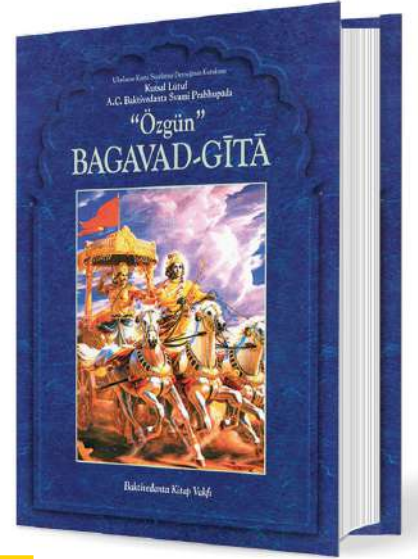
### BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST TÜRKİYE

Bhaktivedanta Book Trust (BBT), Uluslararası Krişna Bilinci Topluluğu Kurucu Açıyası (manevi öğretmen) Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından, yetkili gurular zincirinden alınan Vedik literatürü modern çağın insanına sunmak üzere 1970 yılında kuruldu. Tarihte ilk kez Śrīla Prabhupāda'nın tercümeleri ve yorumları aracılığıyla dünyanın en derin felsefe geleneği kısa zamanda geniş Batı izleyici kitlesi üzerinde ciddi bir etki göstermeye başladı.

Vedik bilgi zamanın başlangıcından beri milyonlarca insan için içsel huzurun, derin bilgeliğin ve spiritüel ilhamın kaynağı olmuştur. Çağdaş Vedik Kütüphane baskıları, bu transandantal bilginin, doğru uygulandığında, modern insanın yüz yüze olduğu sayısız problemi aşmasında, ona nasıl yardımcı olacağını pratik olarak ortaya koymak üzere tasarlanmıştır.

### Özgün Bhagavad Gita

Tarihi Kurukşetra Savaşı tam başlayacakken savaşçı Arjuna cesaretini kaybeder. Hayatından vazgeçmeye hazır, tamamen perişan bir halde, akıl danışmak için savaş arabasını süren arkadaşı Krişna'ya dönüp, "Ne yapmalıyım?" diye sorar. Sonrasında geçen konuşma, insanlığın kritik sorularını etkili bir şekilde ele alır: Hayatın amacı nedir? Öldüğümüzde ne olur? Zamana bağlı bu fiziksel düzlemin ötesinde bir gerçeklik var mı? Tüm sebeplerin nihai sebebi nedir? Krişna, kapsamlı olarak tüm bunları (ve daha fazlasını) yanıtlar, sonra da kimliğini açıklar.



### Benlik İdraki Bilimi

Bu kitapta, büyük öğretmenlerin binlerce yıldır konuştuğu zamanı aşan bir bilimi keşfedeceksiniz. BENLİK İDRAKİ BİLİMİ, içimizdeki benliğin, doğanın, evrenin, içteki ve dıştaki Yüce Benlik'in sırlarını ortaya çıkarıyor. Burada dünyanın en seçkin benlik idraki bilimi öğretmeni, modern çağda meditasyon yapmak ve yoga yapmak, karma yasasından özgürleşmek, süper bilince ulaşmak ve çok daha fazlası hakkında konuşuyor. Bu özel kitap için seçilen tüm röportajlar, dersler, denemeler ve mektuplarda Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda şaşırtıcı bir netlik ve güçle konuşuyor. Benlik idraki biliminin günümüz dünyası ve kendi yaşamınızla ne kadar alakalı olduğunu kanıtlıyor.

